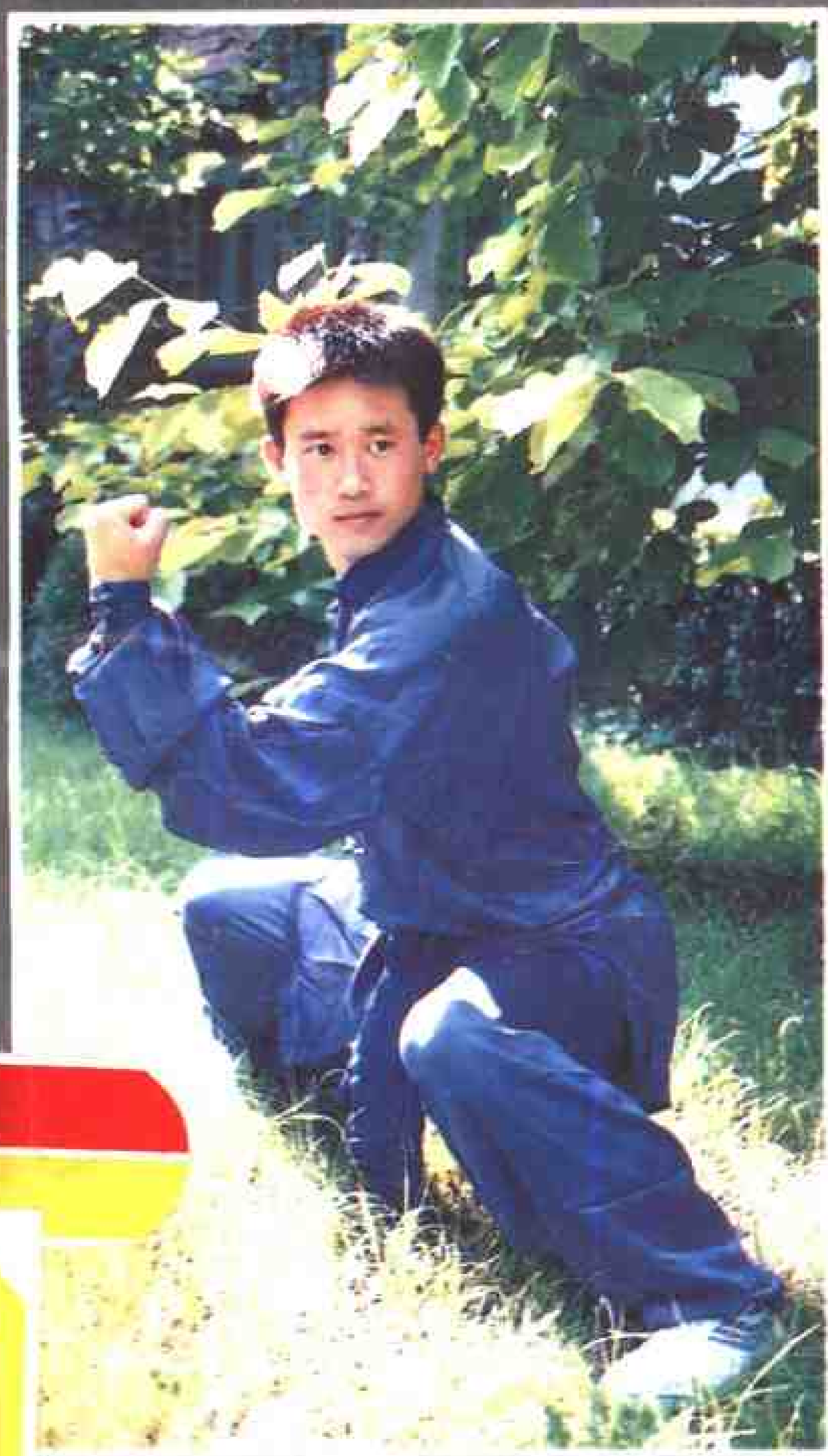
三十二势绝命拳



游民生 编著

三十二势绝命拳

游民生　编著

北京体育学院出版社

（京）新登字第146号
责任编辑：柳　之
封面设计：叶　莱

三十二势绝命拳　　游民生　编著

北京体育学院出版社出版发行　　新华书店北京行发所经销
（北京西郊圆明园东路）　　北京大兴包头营印刷厂印刷

开本：787×1092毫米　1/32　印张：6.5　定价：3.50元
1992年11月第1版　1992年11月第1次印刷　印数：00001—15000册
ISBN 7—81003—508—8/G·382

作 者 简 介

游民生，现年40岁，四川省南充市武术协会秘书长，四川师范学院武协顾问。

游民生同志自幼习武，谦逊好学，勤于研究，在内家拳法上颇有造诣，著有《跌法入门》、《夜行刀》、《擒跌秘技》、《拳经启悟》、《秘传内家拳精选》等武术专著。

前　言

《拳经三十二势》是明代抗倭英雄戚继光在实战的基础上，综合明代各家拳法之长编创出来的拳法，也是我国武术史上第一次以图文并用的形式记述下来的拳法。它图形生动，记叙翔实，势势相承，技法独特，是我国拳术的结晶，对后世武术的发展影响极大，武林人士无不视其为习武的经典。数百年来它象一串古老而神奇的密码，深深地吸引着众多的武林志士去探研它，诠释它……。但直到今日仍未见过一册详释其法的武术专著问世，这确是武林中的一大憾事。

笔者有幸从友人处得到一册《纪效新书》，对书中所载的《拳经三十二势》深深着迷，那奇特的拳势和古朴的拳经，总觉得有一种似曾相识之感。捧卷细研，发现其招势不论是从造形上还是从拳理上，与我少时所学的松溪内家拳术如出一辙，于是萌生了图解《拳经三十二势》的念头。

在编写过程中，我力求从实战的角度去理解和阐释，尽量避免过多地咬文嚼字。在技法分析上，主要采用了与其相近的松溪内家拳法中的一些技击方法，同时也参考和借鉴了其它拳种的一些用法。对一些歧

解较大的招势，未不妄下结论，同时例举多种用法，以供读者鉴别和参考。

按戚继光在《拳经捷要篇》中“择其拳之善者三十二势，势势相承，遇敌制胜，变化无穷”的说法，《拳经三十二势》似乎应该是一个首尾相连的套路，笔者也曾作过这方面的尝试和努力，企图把它串连成一个势势相承的拳路。但在编写过程中发现，其每一拳势中又含有多种招法，如果硬串起来不仅显得十分生硬，而且也有碍原意，况且在《拳经三十二势》的排列顺序上历来都存在多种形式。如在明末茅元仪所辑《武备志》本上，是由“懒扎衣”起势，“旗鼓势”收势；而在明嘉靖、万历年间王圻、王思义父子所辑《三才图会》中却是由“金鸡独立”开头，以“懒扎衣”结尾（见第三章附表）。这种前后颠倒的说法，究竟孰是孰非很难断定。因此我认为，对于《拳经三十二势》不应该过分地拘泥于形似，而应把重点放在其用法上，这样才不至于舍本求末。当然由于笔者学识有限，虽反复推敲考证，还是难免有牵强附会，张冠李戴之嫌，恳望名家指正。

本书在编写中，参考了中国武术协会审定再版的《纪效新书》、明万历版《三才图绘》、明末茅元仪辑《武备志》，以及陈晓东先生所著《拳略》和顾留馨先生所著《太极拳术》等文献，表示谢意。

为了加深读者对《拳经三十二势》的理解，书后

特地编插了一路松溪内家拳术中的跌法套路——问津拳。

游民生

辛未孟春完稿于川北寒庐

目　　录

第一章　戚继光及《拳经三十二势》

戚继光（1528—1587），字元敬，登州（今山东蓬莱）人。出身将门，父亲戚景通曾为神机营副将，有丰富的军事知识。戚继光生活的年代正是宦官当道，倭寇横行的年代，他小时常听父亲讲述人民遭受抢虏烧杀的悲惨情景，在幼小的心灵中播下了爱国平倭的思想，年轻时他曾赋诗："封侯非我意，但愿海波平。"戚继光熟读经史，潜心习武，17岁时父亲去世，他依承父职任登州卫指挥佥事，从此开始了戎马生涯。后调迁浙江任参将抗击倭寇。初始，他挑选官兵中的精壮者。组成一支队伍加以训练，但与倭寇实战皆畏缩不前。

鉴于此，戚继光决意在官兵之外另组新军。嘉靖三十八年（1559）秋，他去浙江金华、义乌地方以杀贼保民为号召，他募得以勇敢著称的矿工、农民3千多人，按年龄的大小，身材的高矮，体质的强弱，分别授予不同兵器，年少敏捷者授以籐牌、年富力强授以狼筅、有勇有胆的青年则授以长枪、稍次者授以叉、钯、棍、刀等较短的兵器。士兵的武艺训练，不仅有单练、对练，而且结合营阵进行教练，使之做到

个人技术与集体战术统一，以提高战斗力。戚继光认为，强健的体格是掌握武艺的基础。他十分重视士兵的体格训练。因此，平时士兵要穿重甲，荷重物以练体力；操练时所用器械要重于交战时所用的器械，以练手力；平日要士兵腿裹沙囊，一口气跑几里路，以练足力。戚继光说："只有体格健壮，身手灵活的人才能骑马、射箭、舞刀。"他总是带头坚持和士兵一起苦练。一次，他见两个士兵的动作华而不实，就一人同两人比武，交手不几下，便把两人捉住。于是，他召集官兵们说："你们要学习真本领，决不许学那些装璜门面的花架子。"

经过戚继光的严格训练，这支素质好，能吃苦的新军，不出数月便成了一支威震天下的劲旅——戚家军。相传，有次命令集结列阵，突然天降暴雨，从晨至午，全军挺立雨中，一丝不动。

在长期战争的实践中，戚继光结合自己的练兵心得，探研古今守战之宜，虚心向前辈和同行请教，著书立说。现刊行于世的有诗文集《止止堂集》、《戚氏家传》、《纪效新书》、《练兵实记》、《临戎要略》、《武备新书》等，其中，对后世影响最大的为《纪效新书》，它是戚继光根据多年实践经验写出的一部论述精辟，内容丰富的军事专著。这部书既是抗倭斗争经验的总结，也是训练戚家军的重要教材，既有用兵之法，又有武术理论和实战技术，后世纷纷翻

版，版本甚多，著名的武术古籍《武备志》和《三才图绘》等都有所转载。《纪效新书》最难得的是第十四章的拳经捷要篇和三十二势图了，它是戚继光在实战的基础上，吸收同时代人的许多宝贵经验，综合了民间16家著名拳法，去粗取精，编创而成的拳法套路，对后世影响十分重大。太极拳的开山鼻祖陈王廷所创的《陈氏拳械谱》，就吸取了其中的三十九势，松溪内家拳法中的许多套路都穿插有三十二势的招法。该书问世400多年来，不仅对我国武术发展起了重大作用，而且对国外研究也有很大影响。日本江户时代的兵法家平山行藏，在1798年，以原名翻印了此书。后来在日本又有以《武术早学》、《军法兵记》、《兵法奥义书》等不同书名翻印此书。16世纪，朝鲜王宣祖为了加强武备，抗击倭寇，在1598年（宣祖三十二年），令训局郎韩峤，参照《纪效新书》编写了一本《御实武艺图谱通志》，此书在朝鲜广为流传。

第二章　松溪内家拳法与《拳经三十二势》

松溪内家拳法是明代武术家张松溪在继承前人武术经验的基础上，吸取多家拳术之长而创造出来的一种以静制动，乘势借力，后发而先至的拳法。据《宁波府志·张松溪传》记载："松溪，鄞（浙江鄞县）人，善搏，师孙十三老，其法自言起于宋之张三丰。三丰为武当丹士，……以技绝闻名于世，由三丰后，至嘉靖时，其法遂传于四明，而松溪为最著。"又据黄梨洲《王征南墓志铭》记述："少林以拳勇名天下，然主于搏人，人亦得而乘之，有所谓内家者，以静制动，犯者应手即仆，故别少林为外家，盖起于宋之张三丰……嘉靖间张松溪为最著。"

由于松溪择徒甚严，又不以所长炫人，故该门拳法长期以来只在武林中秘传，知其者甚少。清朝末年，天津兴顺镖局镖师张午亭在顺庆府（今四川南充市）与陈晓东先生较技结友后，将该门功法（九路）全部传与陈晓东，经晓东先生数十年苦心磨砺，使该拳法在川北一带延续了下来，并且一直流传至今。

笔者自幼从师吴兴贵老师学习松溪内家拳法，对

其古朴无华的风格，以静制动和乘势借力的绝妙技法颇为爱好，多年来勤练不辍，受益匪浅。近来偶得明代抗倭英雄戚继光所著《纪效新书》一册，如获至宝，对书中的拳理拳法仔细琢磨，对书中第十四章的“拳经捷要”和 “三十二势图”，阅后总觉得有一种似曾相识之感，尤其是与松溪内家拳术不光在拳理上有许多共同之处，而且在许多招势名称以及用法上都极为吻合，如出一辙。何以如此？据我考证，应有以下几方面的原因。

其一、张松溪与戚继光曾相处于同一时代。据史料记载，张松溪生于1506年，卒于1620年前后；而戚继光生于1528年，逝于1587年，二者同为明朝嘉靖闽人。

其二、二人曾在同一地域（浙江）相处甚长，据史料记载，张松溪是浙江鄞县人，长期生活在当地；而戚继光长期在闽浙一带领导抗倭，并且还在浙江金华、义乌等地招募组建了威震敌胆的“戚家军”。

其三、二人均以技击名扬于世。据史料记载，松溪精于内家拳法，以技击著称，闻名遐迩；而戚继光出生于将门，精通武艺，并且十分注重吸取各家之长。

其四、二人在技击理论上也极为相似。均主张以静制动，乘势借力，后发先至，并且都善于使用跌法，仅《拳经三十二势》中所用跌法就有20余势。在

戚继光所著《纪效新书·拳经捷要》中还专门有“千跌张之跌”的记述，又如书中所提到的“六步拳”、“囮拳”（松溪内家拳术中称囮禽拳或鹞子拳）在松溪内家拳中至今还在流传。

从以上几个方面不难看出，二人生活在同一时代，又长期处在同一地域，且都以技击名扬于世，那么二者在技艺上是应该有所影响和借鉴的。

第三章　附　录

一、《纪效新书·拳经捷要篇》（明·戚继光）

此艺不甚预于兵，能有余力，则亦武门所当习。但众之不能强者，亦听其所便耳。于是以此为诸篇之末，第十四。

拳法似无预于大战之技，然活动手足，惯勤肢体，此为初学入艺之门也。故存于后，以备一家。

学拳要身法活便，手法便利，脚法轻固，进退得宜，腿可飞腾。而其妙也，颠起倒插；而其猛也，披劈横拳；而其快也，活捉朝天；而其柔也，当知斜闪。故择其拳之善者三十二势，势势相承，遇敌制胜，变化无穷，微妙莫测，窈焉冥焉，人不得而窥者谓之神。

俗云：拳打不知，是迅雷不及掩耳。所谓："不招不架，只是一下；犯了招架，就有十下。"博记广学，多算而胜。

古今拳家，宋太祖有"三十二势长拳"，又有"六步拳"、"猴拳"、"囮拳"，名势各有所称，而实大同小异。至今之"温家七十二行拳"，"三十六合锁"，"二十四弃探马"，"八闪番"，"十二

短”，此亦善之善者也。“吕红八下”虽刚，未及“绵张短打”。山东李半天之腿，鹰爪王之拿，千跌张之跌，张伯敬之打，少林寺之棍，与青田棍法相兼，杨氏枪法与巴子拳棍，皆今之有名者。虽各有所长，各传有上而无下，有下而无上，就可取胜于人，此不过偏于一隅。若以各家拳法兼而习之，正如常山蛇阵法，击首则尾应，击尾则首应，击其身则首尾相应，此谓上下周全，无有不胜。

大抵拳、棍、刀、枪、钗、钯、剑、戟、弓矢、钩镰、挨牌之类，莫不先由拳法活动身手。其拳也，为武艺之源。

今绘之以势，注之以诀，以启后学。既得艺，必试敌，切不可以胜负为愧为奇，当思何以胜之，何以败之。勉而久试，怯敌还是艺浅，善战必定艺精。古云："艺高人胆大"，信不诬矣。

余在舟山公署，得参戎刘草堂打拳，所谓“犯了招架，便是十下”之谓也，此最妙，即棍中之连打连戳一法。

二、《拳经三十二势》校记及附表

为便于读者了解《拳经三十二势》的排列顺序，特将中国武术协会新近审定，由马明达先生点校的《拳经三十二势校记》及附表辑录于后，供读者参

阅。

（一）校记

拳经捷要篇凡收明代各家拳法三十二势，故世称《拳经三十二势》。但目前所见的各种清代刊本，包括学津讨源本，都缺了八势，只有二十四势。明刊本中三十二势齐全者，点校者所经见。只有西谛本，流落域外的隆庆本当为全本，但尚未寓目，不好臆断，除西谛本外，明嘉靖、万历间王圻、王思义父子所辑类书《三才图绘·人事门》卷七中收有拳经三十二势全部，明季茅元仪的《武备志》卷九十一收有三十二势全部。于是，我们至少可以用西谛本、三才图绘本、武备志本3个本子来补苴学津本之阙略。但是，这3个本子在三十二势的排列顺序上略有差异，其中三才图绘本出入最大。细审之，可以看出其排列顺序与西谛本、武备志本和清代刊本刚好相反，可以推断，这是三才图绘的编辑者所造成的舛乱，不当视其为戚氏拳经的原貌。此外，西谛本与武备志本也有不同处，主要是明以后逸去的八个势子的排列顺序不同。其不同之原因和孰是孰非的问题，不是校记所应讨论的，故存而不论，只表列于后，聊供读者参考。

鉴于学津本拳经篇残缺不全，我们在三十二势的排列顺序上主要依据西谛本。经过仔细对比，又以为三才图绘本的图形最为传神，比较接近纪效新书祖本的风神，是故图形采用了三才图绘本。

（二）附表：

版本																		
西谛本	懒扎衣	金鸡独立	探马	拗单鞭	七星拳	倒骑龙	悬脚虚饵	邱刘势	下插势	埋伏势	抛架子	拈肘势	一霎步	擒拿势	中四平	伏虎势	高四平	倒插势
武备志本	懒扎衣	金鸡独立	探马	拗单鞭	七星拳	倒骑龙	悬脚虚饵	邱刘势	下插势	埋伏势	抛架子	拈肘势	一霎步	擒拿势	井栏四平	鬼蹴脚	指当势	兽头势
三才图绘本	顺鸾肘	旗鼓势	拗鸾肘	当头炮	雁翅势	跨虎势	雀地龙	朝阳手	神拳	一条鞭	指当势	兽头势	井栏四平	鬼蹴脚	高四平	倒插势	中四平	伏虎势
学津本	懒扎衣	金鸡独立	探马	拗单鞭	七星拳	倒骑龙	悬脚虚饵	邱刘势	下插势	埋伏势	抛架子	拈肘势	一霎步	擒拿势	中四平	伏虎势	缺	缺
西谛本	井栏四平	鬼蹴脚	指当势	兽头势	神拳	一条鞭	雀地龙	朝阳手	雁翅势	跨虎势	抛鸾肘	当头炮	顺鸾肘	旗鼓势				

续表

武备志本	中四平	伏虎势	高四平	倒插势	神拳	一条鞭	雀地龙	朝阳手	雁翅势	跨虎势	拗鸾肘	当头炮	顺鸾肘	旗鼓势
三才图绘本	一霎步	擒拿势	抛架子	拈肘势	下插势	埋伏势	悬脚虚饵	邱刘势	七星拳	倒骑龙	探马	拗单鞭	懒扎衣	金鸡独立
学津本	缺	缺	缺	缺	缺	缺	雀地龙	朝阳手	雁翅势	跨虎势	拗鸾肘	当头炮	顺鸾肘	旗鼓势

三、《宁波府志·张松溪传》

松溪，鄞人，善搏，师孙十三老。其法自言起于宋之张三丰。三丰为武当丹士，徽宗召之，道梗不前，夜梦玄帝授之拳法，厥明以单丁杀贼百余，遂以绝技名于世。由三丰而后，至嘉靖时，其法遂传于四明，而松溪为最著。

松溪为人，恂恂如儒者，遇人恭敬，身若不胜衣，人求其术，辄逊谢避去。时……僧以拳勇名天下，时倭乱，当事召人击倭，有僧七十辈，闻松溪名，至鄞求见，松溪蔽匿不出。少年怂恿之，试一往，见诸僧方较技酒楼上，忽失笑，僧知其松溪也，

遂求试。松溪袖手坐，一僧跳跃来蹴，松溪稍侧身，举手送之，其僧如飞丸陨空，堕重楼下，几毙，众僧始骇服。

尝与诸少年入城。诸少年闭之月城中，罗拜曰："今进退无所，幸一试之。"松溪不得已，乃使诸少年举圜石数百斤者累之。谓曰："吾七十老人无所用，试供诸君一笑，可乎？"举右手侧而劈之，三石皆分为两，其奇异如此。

松溪之徒三四人，叶近泉为最。得近泉之传者，为吴昆山、周云泉、单思南、陈贞石、孙继槎，皆各有受授。昆山传李天目、徐岱，天目传余波仲、陈茂宏、吴七郎；云泉传卢绍岐；贞石传夏枝溪、董扶舆；继槎传柴玄明、姚石门，僧耳、僧尾；而思南之传则有王征南。征南，名来咸，为人尚义，行宜修谨，不以所长炫人。

盖拳勇之术有二：一为外家，一为内家，外家则少林为盛，其法主于搏人，（略——编者）。内家则松溪之传为正，其法主于御敌，非遇困厄则不发，发则所当必靡，无隙可乘，故内家之术尤善。其搏人必以其穴：有晕穴，有哑穴，有死穴，相其穴而轻重击之，无毫发爽者。其尤秘者，则有敬、紧、径、劲、切五字诀，非入室弟子不以相授。盖此五字不以为用，而所以神其用，犹兵家之仁、信、智、勇、严云。

第四章　拳经三十二势

第一势　懒扎衣（图1）

拳经云："懒扎衣出门架子，变下势霎步单鞭。对敌若无胆向先，空自眼明手便。"

懒扎衣是一个开门架势，就象现在拳术套路中的起势动作。所谓懒扎衣，是指习武者在临敌时不慌不忙，慢撩衣衫的动作，体现了习武者艺高胆大，临危不惧的英勇气概。松溪内家拳术中的许多路子都是以懒扎衣为开门架势的，但其动作略有不同（图1—1，黑裤为我方，下同）。

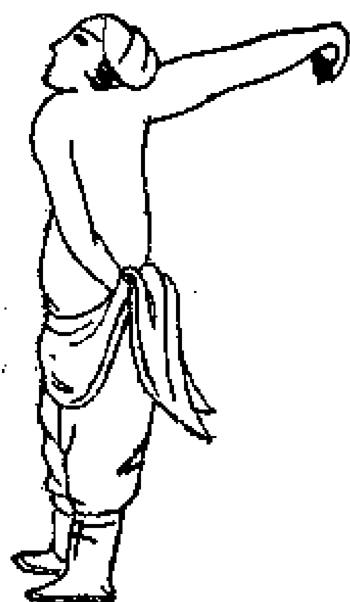


图1

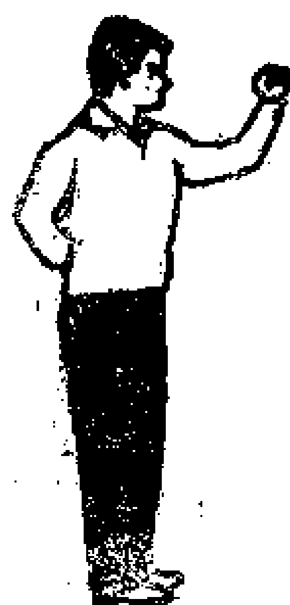


图1-1

从拳经中还可以看出，懒扎衣的下势动作应为

“霎步单鞭”，所谓“霎步”是言步伐极快，“霎步单鞭”即迅速进步以单鞭势制敌。此势在松溪内家拳法中为“上步单鞭”，其法为：当敌方以拳脚向我袭来时，我以右臂由上向前下劈挂，速即拧腰上步封住敌腿，同时以右臂由上向前劈压敌胸，使其跌倒（图1—2）。

懒扎衣的动作选型无关紧要，关键是拳经后一句话：“对敌若无胆向先，空自眼明手便。”它一针见血地点明了习武的真谛，其意思是说临敌时如果没有勇往直前的拼命精神，那么再好的身手也没什么用。武林中常有“一胆二力三把式（技术）”的说法。兵法中也有“两军相逢勇者胜”的论述。总归起来都是一个道理：对敌时要勇敢。所以，习武者只有具备了视白刃而不见的大无畏精神，方可能克敌制胜。

第二势　金鸡独立（图2）

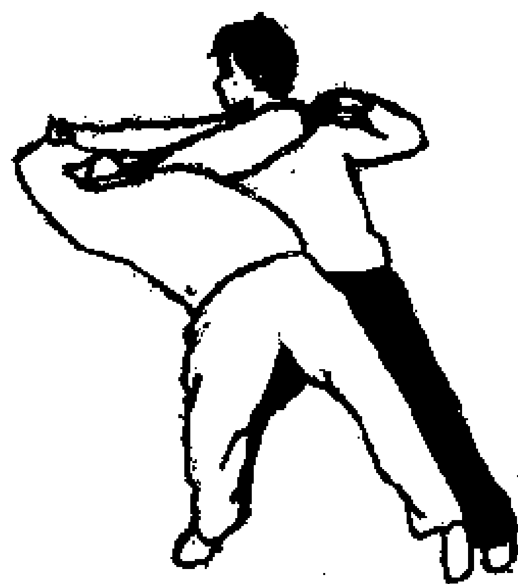

图1-2


图2

拳经云："金鸡独立颠起，装腿横拳相兼。抢背卧牛双倒，遭着叫苦连天。"

金鸡独立是一个攻防两全的招势，它既可防止敌方由下路袭击，又可以腿还击，还可进身跌打。

（一）现用法示例：

1.勾弹腿

（1）当敌方闯我洪门（即敌从我体前直进或敌前脚被我由体外侧管住），我可就势以前脚掌勾挂其腿，使其跌倒（图1—3）。

（2）上动不停，我以勾腿挂敌时，敌如摇晃欲跌，我应速以勾挂之腿踹击敌后腿膝关节（图1—4）。

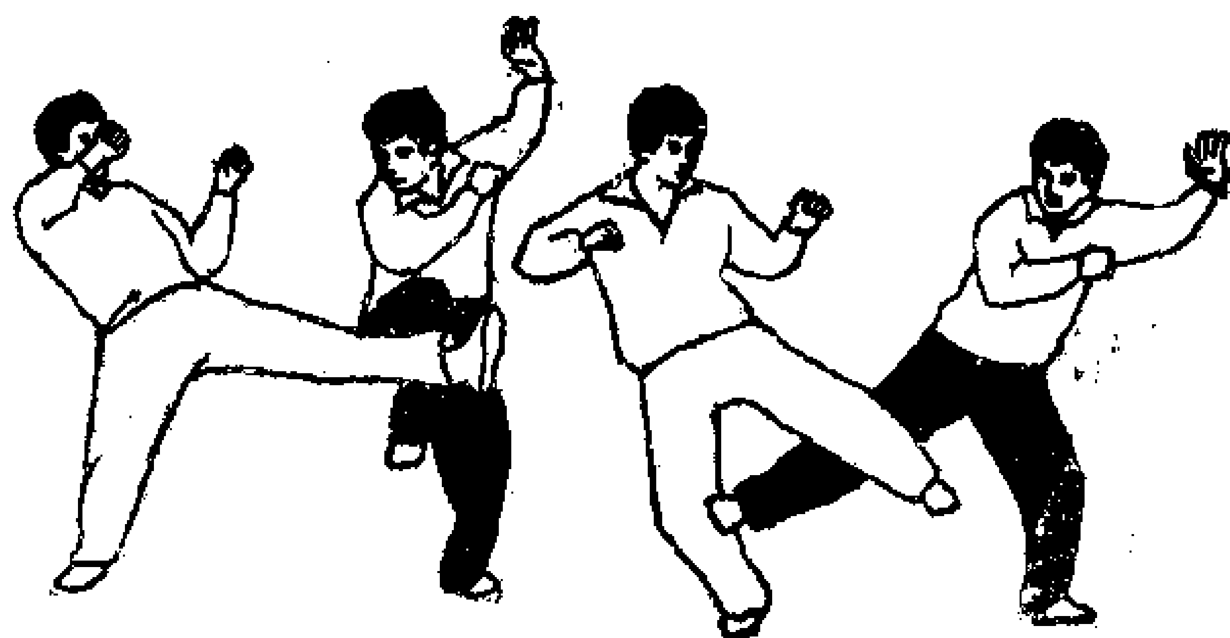


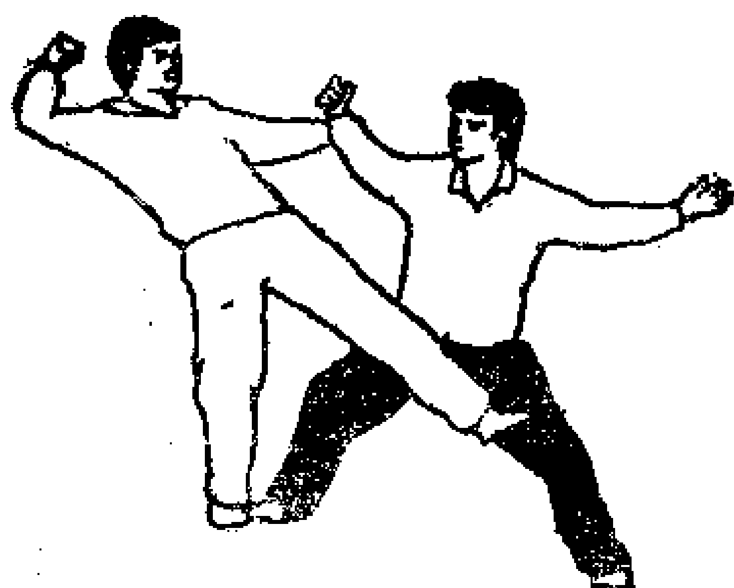
图1-3　　图1-4

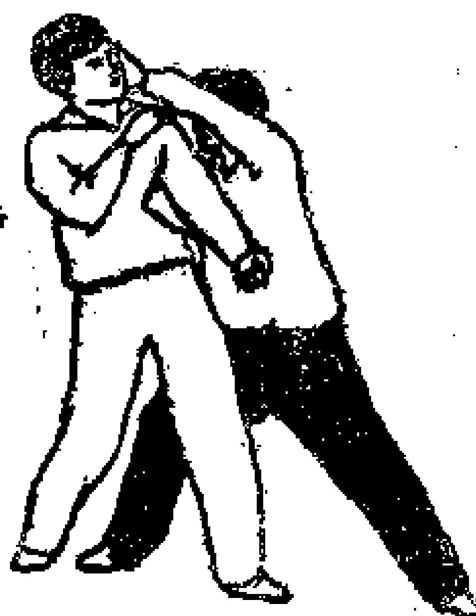
2.装腿横拳

上动不停，我顺势落步进身管住敌腿，速以右拳横扫敌胸（图1—5）。

3.卧牛双倒（此势与松溪内家拳法中的“卧牛双倒”同名）

如我以横拳扫击敌胸，敌奋力抵抗，我可以右手采拿其左腕臂，同时以右肘顶住敌左肋，速即身体重心猛然前移，以左掌扑击敌面（图1—6）。


图1-5


图1-6

要点：以上几个招势为一组连贯性动作，要衔接紧密，迅猛连贯。

（二）前面是从攻击的角度来理解的，如从防守的角度来讲，还可作如下解释：

1.防矮腿

敌如以矮腿向我裆腹袭来，我可就势将前腿回提，封住其腿，并顺势以提封之腿回击，速即再抢步进身，以组合拳法或跌法制敌。

2.防扫腿

如敌以扫腿向我脚下袭来时，我可就势提膝躲过，速即以腿回击，并抢步进身跌打制敌。

第三势　探马势（图3）

拳经云："探马传自太祖，诸势可降可变。进攻退闪弱生强，接短拳之至善。"

探马势相传是宋太祖三十二势长拳中的一个招势，此势与松溪内家拳术中的"探马手"同名，它是一个诱打相兼，近身制敌的技法。

用法示例：

1.我（左方）侧身而立成待敌势（图1—7）。

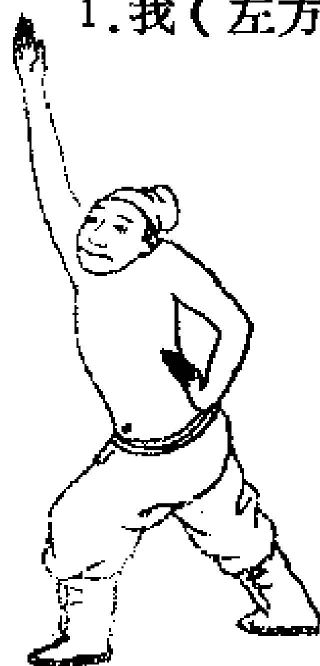
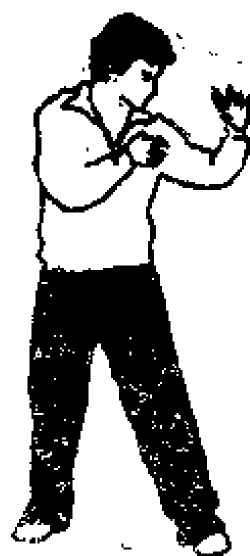


图3



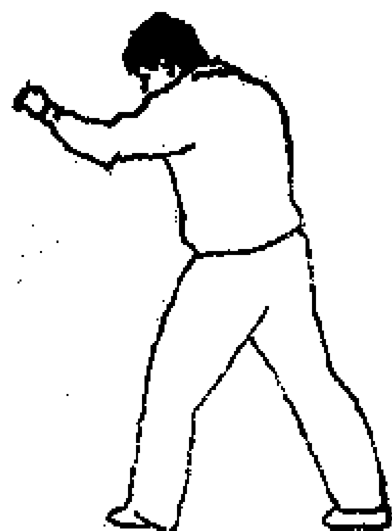


图1-7

2.探马手

敌以短拳向我袭来（或我以探手诱击敌面，敌必招架），我则乘势采拿其腕，并将其向我左后侧牵拽，同时以右掌托击敌左肘关节，腰身向左拧转（图1—8、9）。

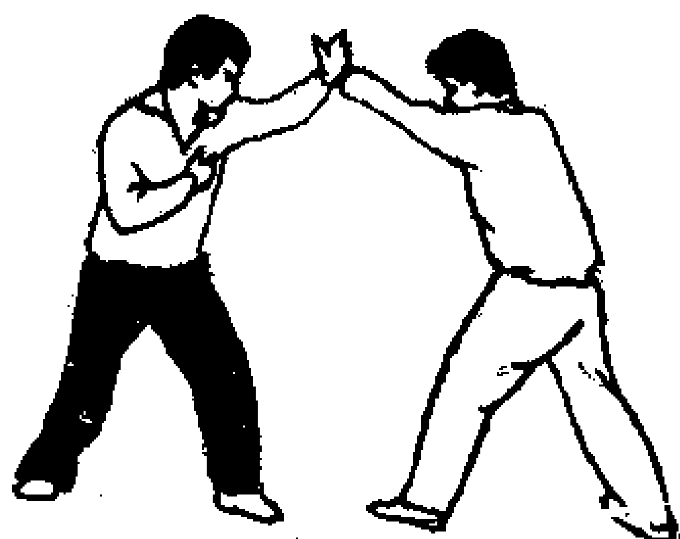


图1-8

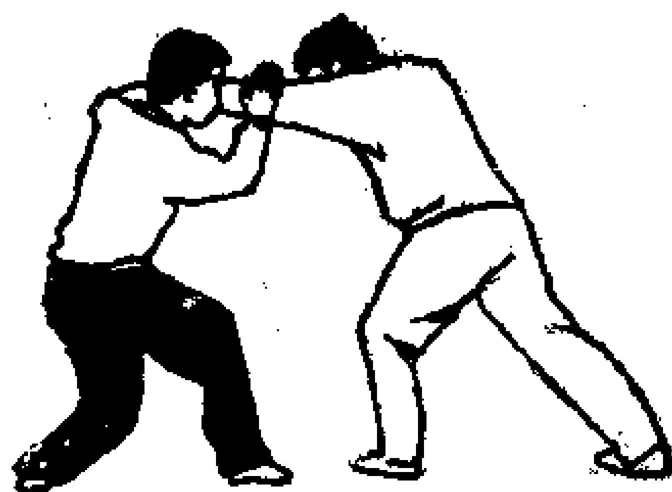


图1-9

3.顺势跌

我制敌肘，敌必回挣，我则就势滑步进身，以左脚封住敌左腿，同时左掌随滑进之势前推敌下领，使其跌倒（图1—10）。

要点：探手意在诱敌，动作宜松宜脆，不可过分用力，其法可真可假，诱打相兼。敌未招架我则实

打，敌如招架我则就势抓擒进身。此势还另有妙用，即掷打暗器，故又名“镖箭手”，敌如手持利器，我需先以暗器伤其面门，趁其惊疑之际速闪进跌打。

第四势　拗单鞭（图4）

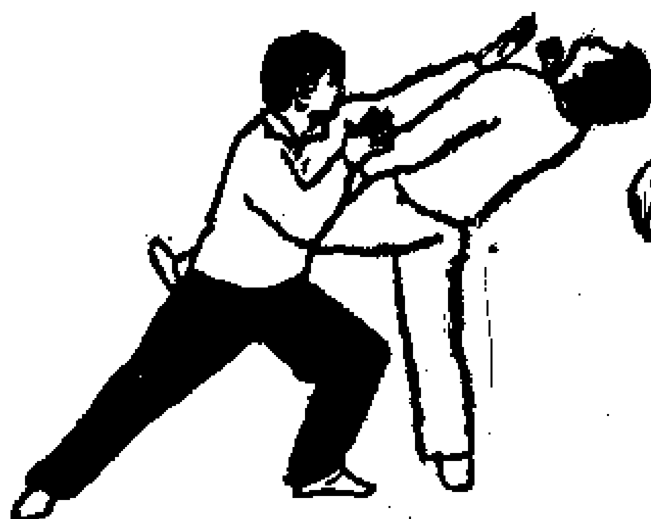


图1-10



图4

拳经云：“拗单鞭黄花紧进，披挑腿左右难防。抢步上拳连劈揭，沉香势推倒泰山。”

此势与松溪内家拳中的拗单鞭同名，但松溪内家拳术中多用顺单鞭，其法多为采拿劈挂，进身跌打。

用法示例：

1.我（右方）侧身而立成敌待势（图1—11）。

2.披挂跌

敌如以拳脚向我袭来（或我主动以前手诱击其面，敌必招架），我则以前手粘擒敌腕或下挂其脚，并随其来势将其向我左后侧牵带，同时右手由后向前

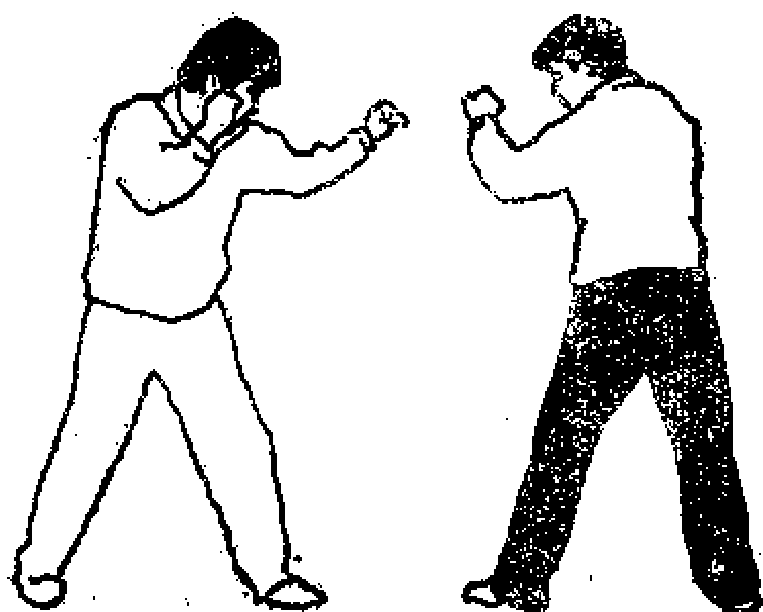


图1-11

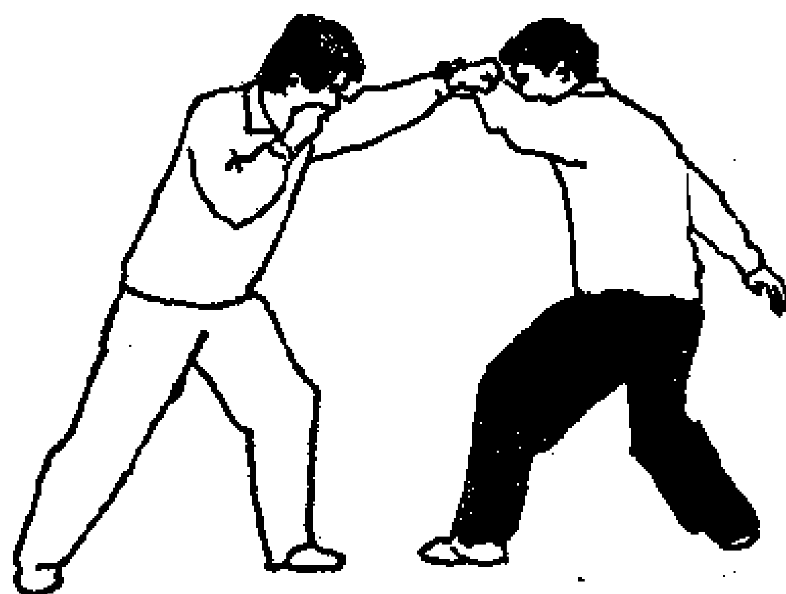


图1-12

劈压敌左肘关节（图1—12、13）。

3.上步单鞭

我劈压敌肘，敌如曲臂回挣，我可乘其回挣之势，趟步进身封其左腿，速即以右臂由内经上向前反劈敌

胸，使其跌倒（图1—14）。



图1-13

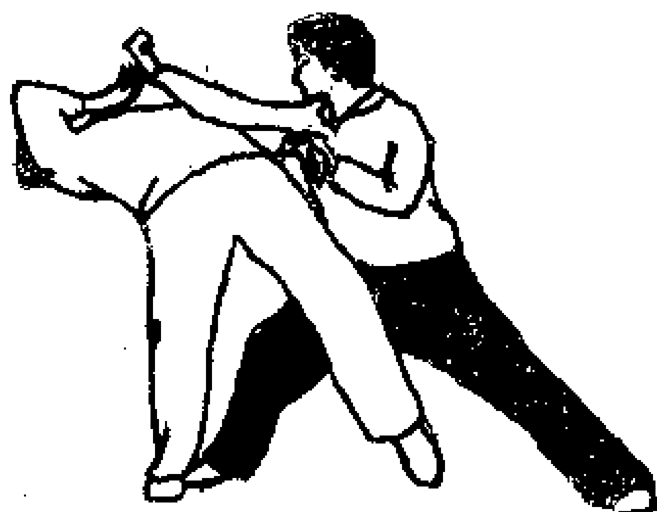


图1-14

此势如不上步而顺势反劈，即为拗单鞭。但我认为上步单鞭更为实用，因为它可以将敌腿管死，使其欲走不能，为我所制。

4.双推跌

我劈击敌胸，敌如奋力反抗，我可顺势将右臂内旋下翻，双掌同时用力推击敌胸腹，将其掷出（图1—15）。

要点：粘擒采腕要准，制住敌腕则可，不可过分用力。拳谚云："擒拿拈法，随握随释，松者自逸，紧者自掣。"上步封腿要快，单鞭跌及双推跌均要发力刚脆。

第五势　七星拳（图5）

拳经云："七星拳手足相顾，挨步逼上下提笼。

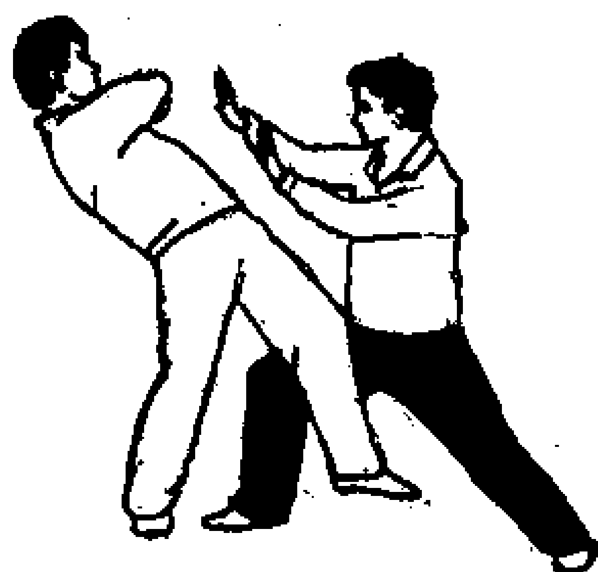


图1-15

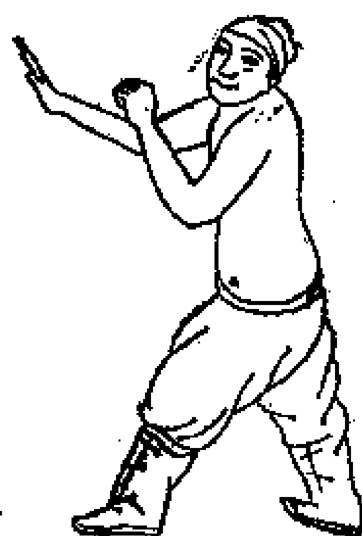


图5

饶君手快脚如风，我自有搅冲劈重。”

七星拳是一个手脚相应的，挨步逼打的招势，从图形上看只是一个上步抓打的动作，但从拳经中领会则应还有一个“上下提笼”时的招势。由此可见，此势应由“上步七星”和“上下提笼”组合而成。而现今的拳法中多将此势解释为上步双架拳，其法与拳经原义相去甚远。好在松溪内家拳术中还专门保存有《七星拳》这个套路，其中的“上步七星”及“提笼手”在用法上与拳经要求极似。

用法示例：

1.我侧身而立成待敌势（图1—16）。

2.上步七星

（1）敌以左拳向我袭来，我迅以左手粘擒敌腕（图1—17）。

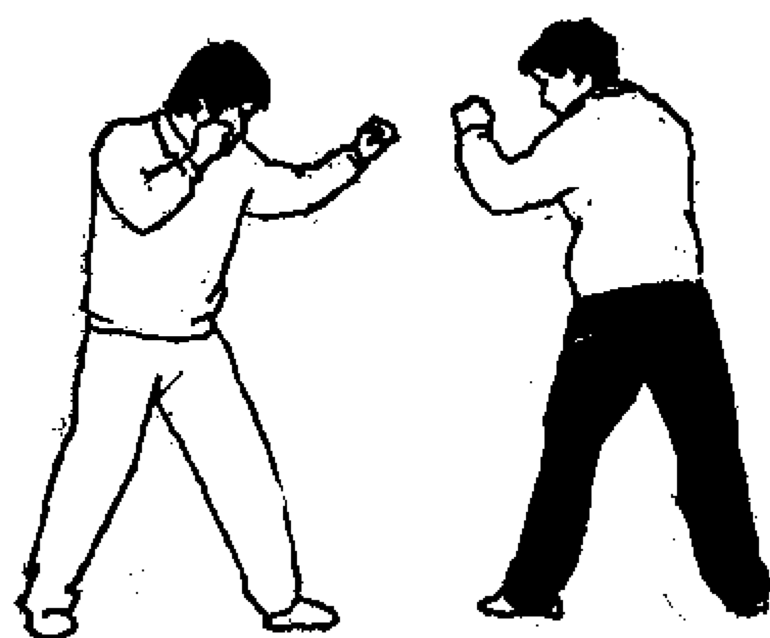


图1-16

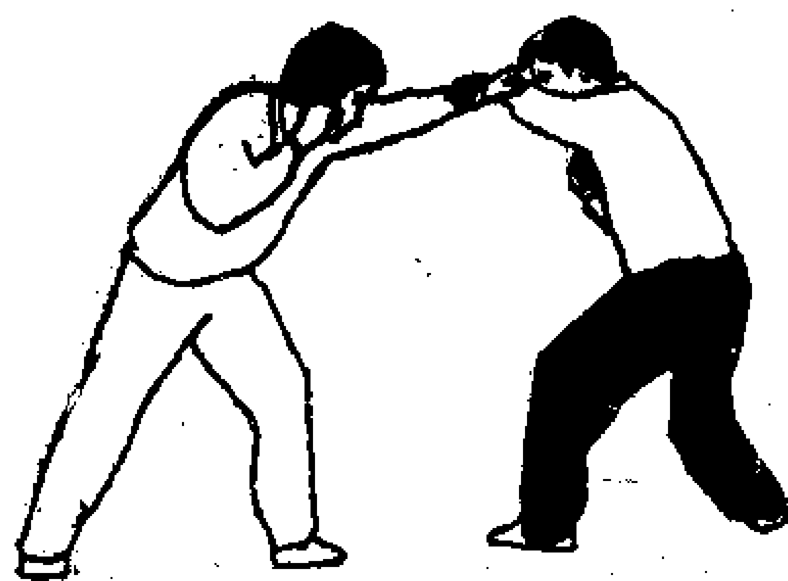


图1-17

（2）上动不停，速即拧腰进步，以右手叉拿敌左肘关节（图1—18）。

（3）上动不停，速以左拳冲击敌颈项（图1—19）。

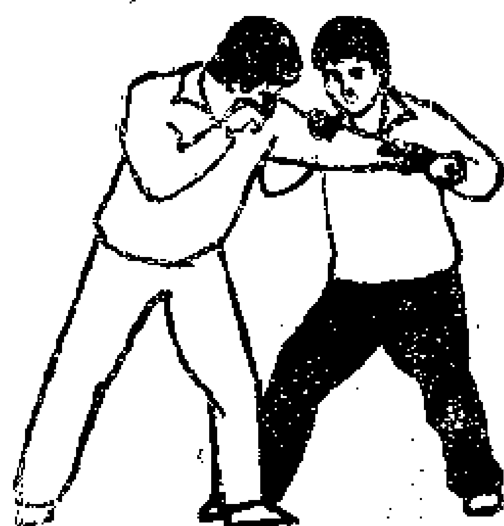


图1-18

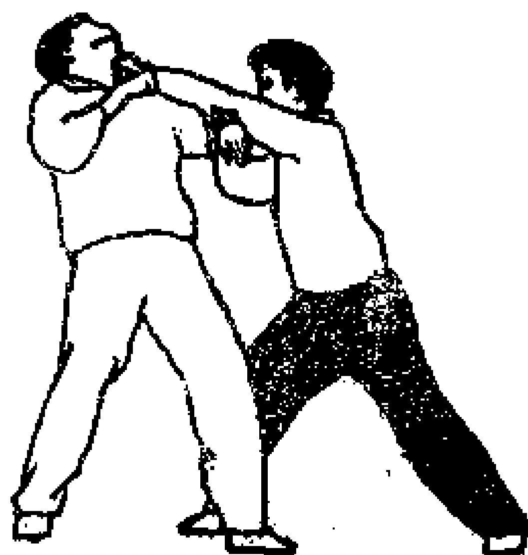


图1-19

3.提笼手

我击敌颈，敌如格挡，我则乘势以左手抓提敌左腕，同时身体猛然下沉，以右拳横击敌腹（图1—20）。

4.勾弹腿

（1）我击敌腹，敌必慌忙阻格，我速提右脚勾挂敌左腿（图1—21）。

（2）敌受勾欲跌，我速以勾挂之腿踹击敌支撑腿（右）的膝关节（图1—22）。

5.横扫

上动不停，我速落脚上步管住敌腿，同时以右拳横击敌胸（图1—23）。

要点：以上动作为一组连贯的挨步逼打技法，同时由敌上中下三路进攻，指上打下，拳脚交加，跌打

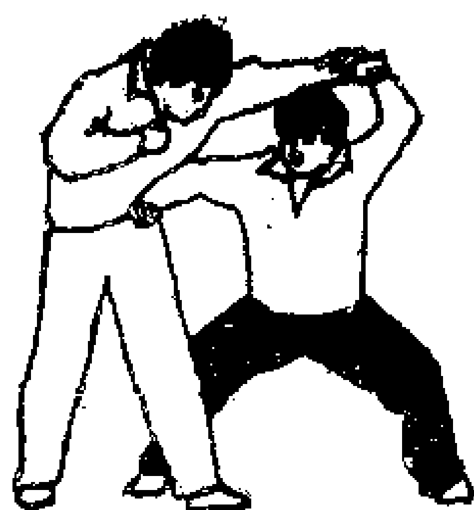


图1-20

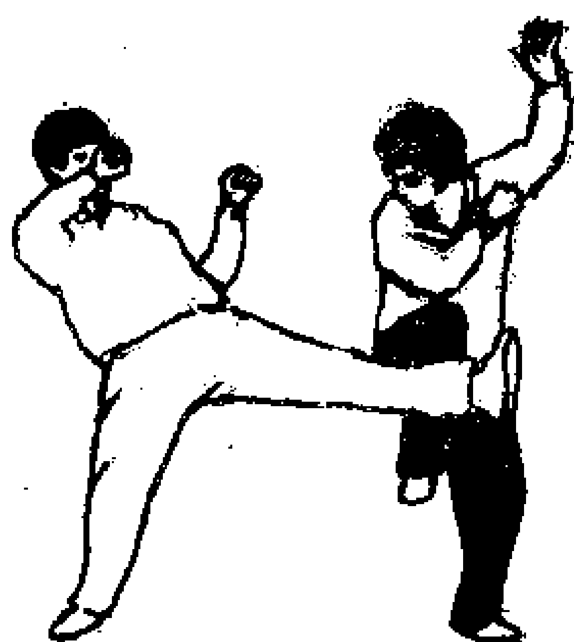


图1-21



图1-22

相兼，环环相扣，使其防不胜防，欲走不能。正如拳经中所形容的："饶君手脚快如风，我自有搅冲劈重"。故在运用时要快速勇猛。

第六势　倒骑龙（图6）

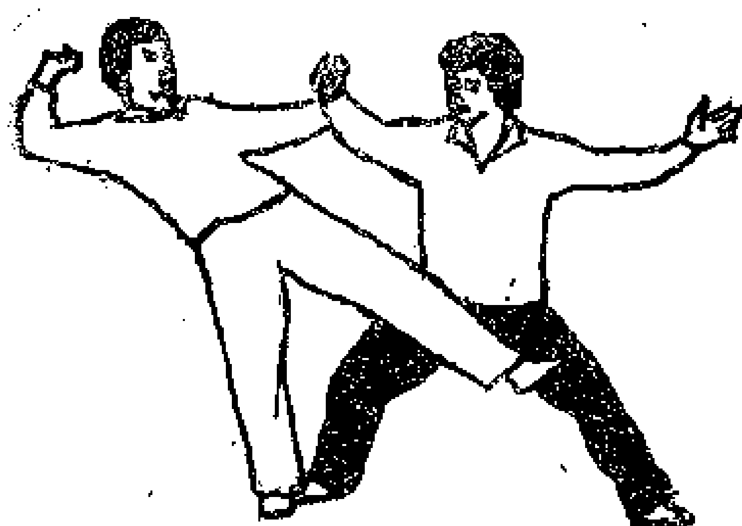


图1-23

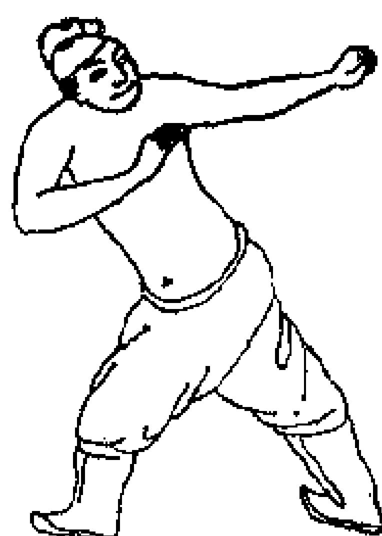


图6

拳经云："倒骑龙诈输佯走，诱追入遂我回冲。凭伊力猛硬来攻，怎当我连珠炮动。"

倒骑龙是一个调虎离山，伺隙反攻的招势。

此势从图形及拳经中都很容易看出，应是一个避实击虚，诱敌深入的技法。即当敌方猛力攻击时，我诈输佯走，诱彼轻进，而后伺其破绽以连珠炮反击。倒骑龙在松溪内家拳法中也有记述，但用法与此大相径庭（图1—24），而连珠炮的用法则与此相似。

用法示例：

1.诈输佯走

此势在松溪内家拳中为"走马回头"。

（1）当敌猛力向我袭来，或擒住我臂时，我则顺势回撤，将敌来势化掉（图1—25）。

（2）上动不停，我后撤敌必跟进，我速拧腰转

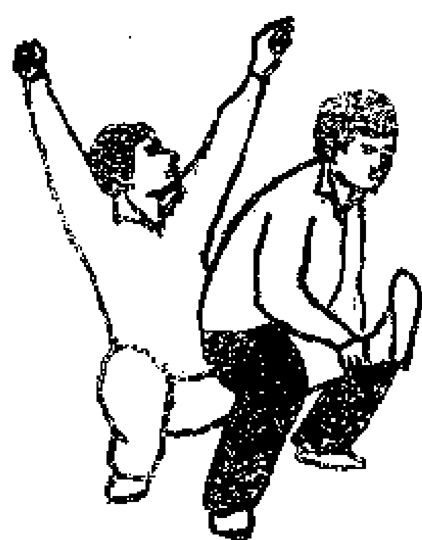


图1-24

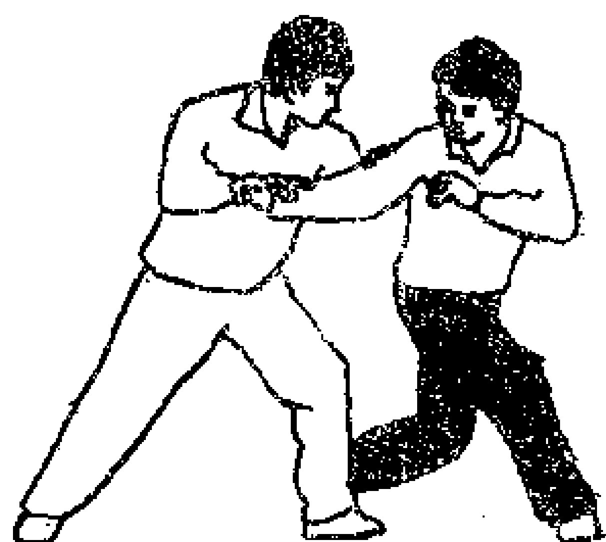


图1-25

身，以右掌扇击敌左耳侧（图1—26）。

2. 披挂跌

我击敌面敌，必格挡，我则乘势采拿敌腕，同时以右手劈压敌肘臂（图1—27）。

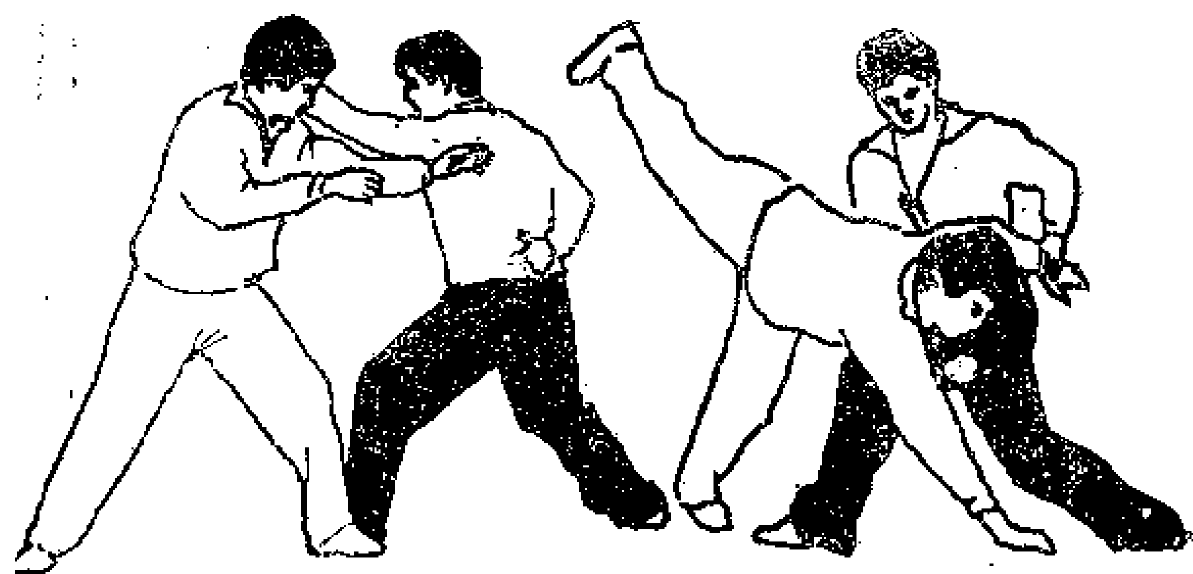


图1-26　　图1-27

3.连珠炮

（1）上动不停，我劈压敌肘如坠化回挣，我则乘势进身以劈击之手向上挑击敌下颌（图1—28）。

（2）敌如格挡，我则速以左拳由下向上挑击敌下颌（图1—29）。



图1-28

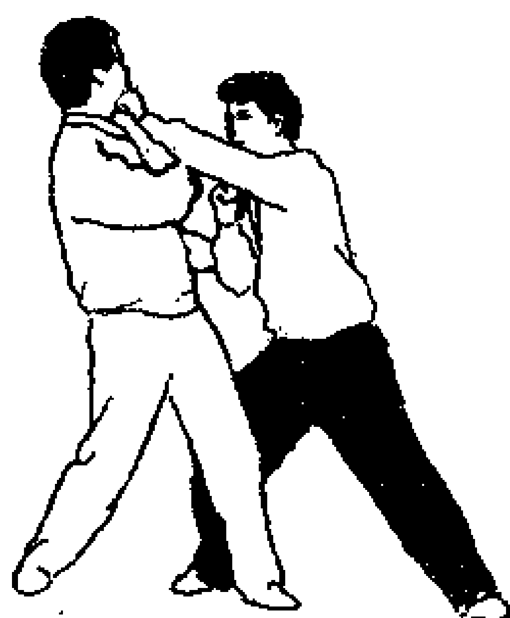


图1-29

（3）上动不停，我连击敌颌敌必上顾，我则速以右拳挑击敌腋下（图1—30）。

4.勾腿

我以连珠炮反击，敌必上顾格挡，我速以右脚掌勾挂敌之左腿（图1—31）。

要点．转身反击要快，披挂要猛，连珠炮动作宜小，成顺时针方向连贯挑击，此拳由下向上连续不断，如环之无端，十分顺当。

第七势　悬脚虚饵（图7）



图1-30

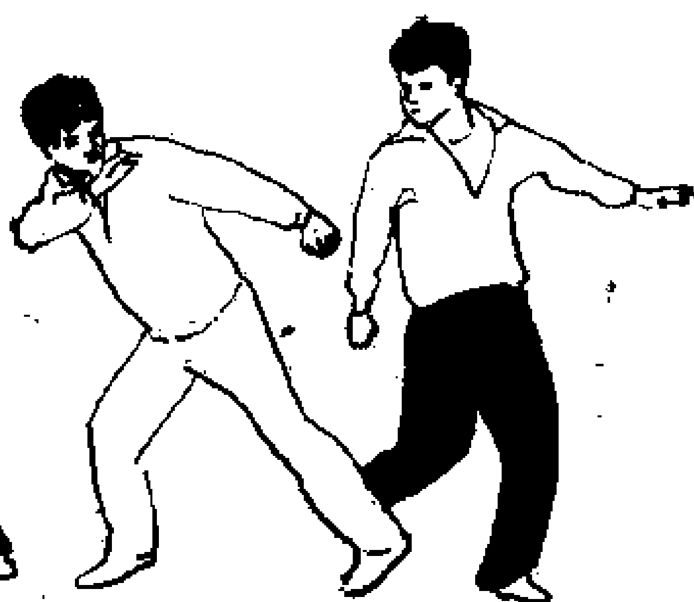


图1-31

拳经云："悬脚虚饵彼轻进，二换腿决不饶轻。赶上一掌满天星，谁敢再来此拚。"

悬脚虚饵是一个以假象诱敌，而后伺机反击的招势，兵法上叫作"利而诱之"，目的是引蛇出洞。此法多用于对付那些被动型对手，当其防护严密，不利于我攻击时，我可示之以虚，给其假象，诱其招架或出击，我就其出击之势打其下着。

用法示例：

1.悬脚虚饵

（1）二人相峙而立，当敌死守不攻时，我则以前手诱击敌面（图1—32）或以前脚虚踢其裆（图1—33）。

2.二换腿

（1）我以前脚透击敌裆，敌如闪避，我则乘机



图7

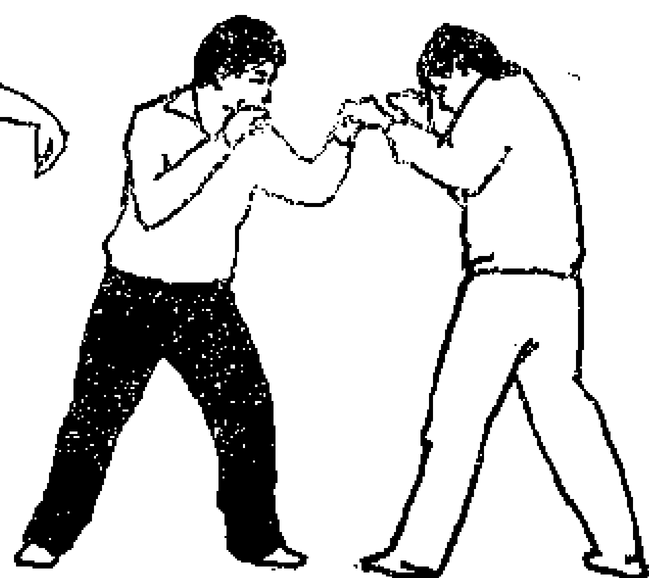


图1-32

抢进，以后脚掌内侧向前铲击敌前腿胫骨（小腿前侧）（图1—34）。



图1-33

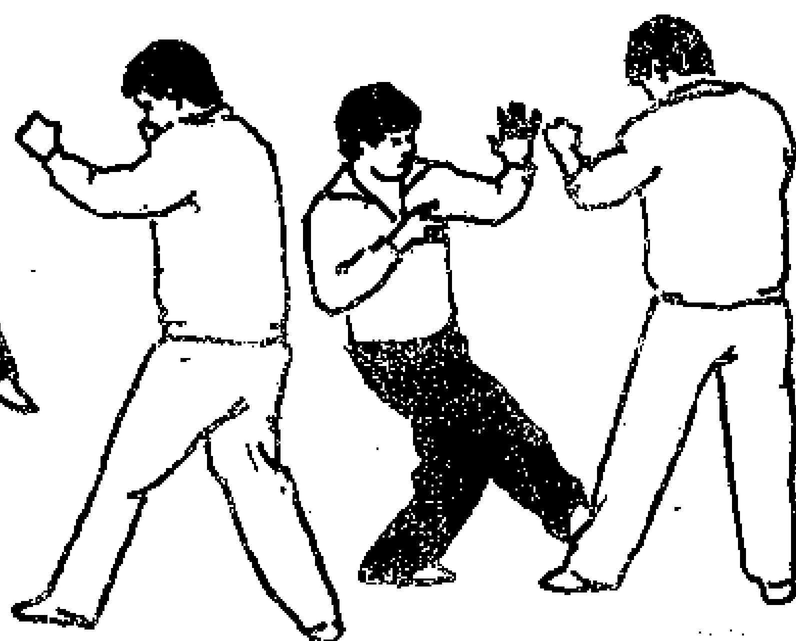


图1-34

（2）上动不停，敌必回挪，我则落步趋进，以左脚踹敌腹（图1—35）。

3.迎面掌

上动不停，我速落步进身，以左掌猛击敌面（图1—36）。

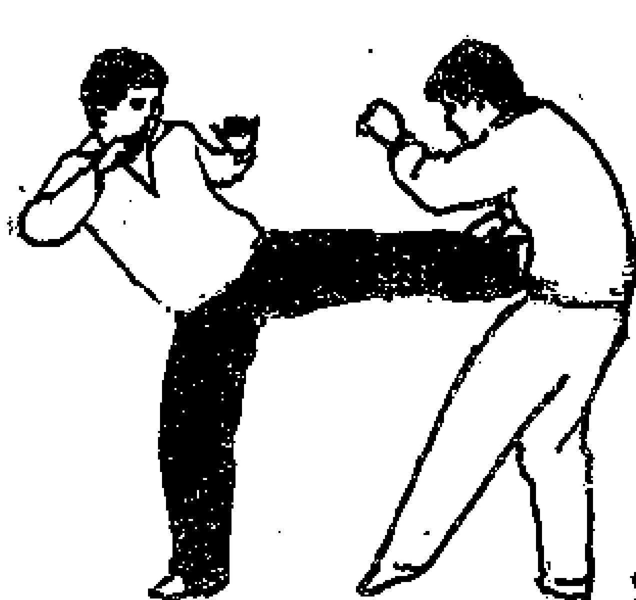


图1-35

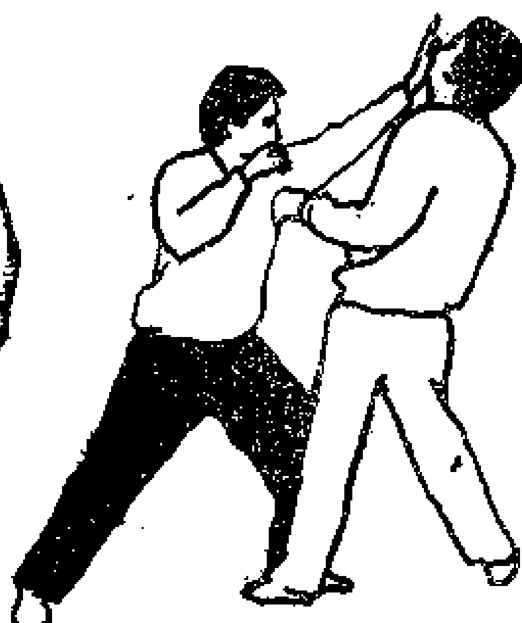


图1-36

说明：二换腿在现在多理解为二起腿，即我先以前脚虚踢敌裆，敌如招架或出击，我则速以后腿上弹其面（图1—37），速即再进步击打。

要点：前腿诱踢宜轻、快，可虚可实，敌不招架我则实踢，敌如闪避或招架我则拳打脚踢。

第八势　邱刘势（附图8）

拳经云："邱刘势左搬右掌，劈来脚入步连心。挪更拳法探马均，打人一着命尽。"



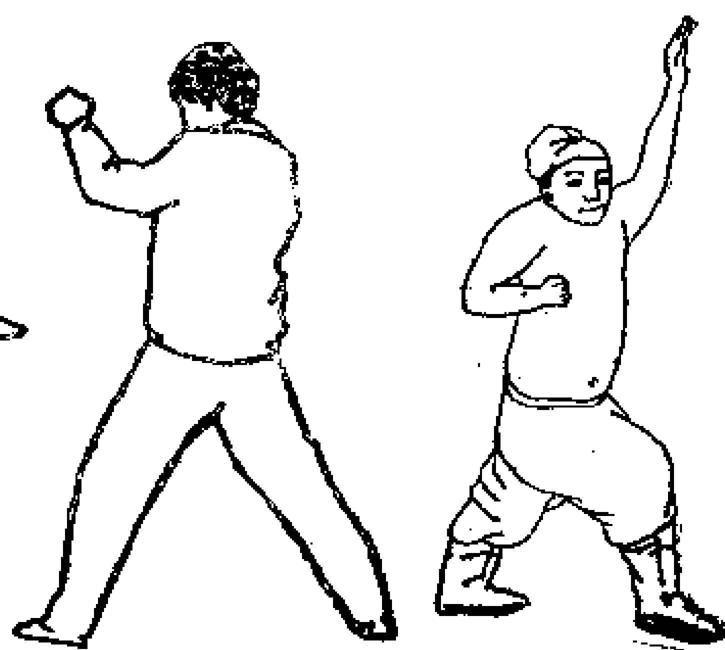


图1-37　　图8

邱刘势是一个防守反击，后发先至的招势。

用法示例：

1.我侧身而立成待敌势（图1—38）。

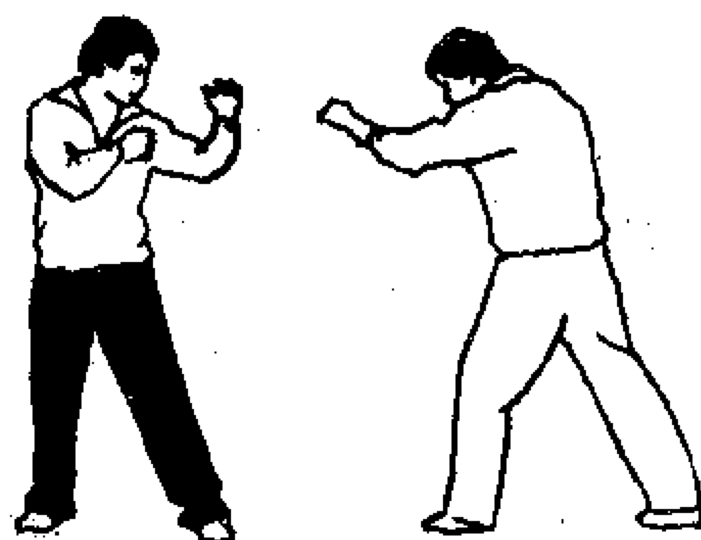


图1-38

2.防拳击

如敌方以右摆拳向我头部袭来，我应速提肘格架（图1—39）。

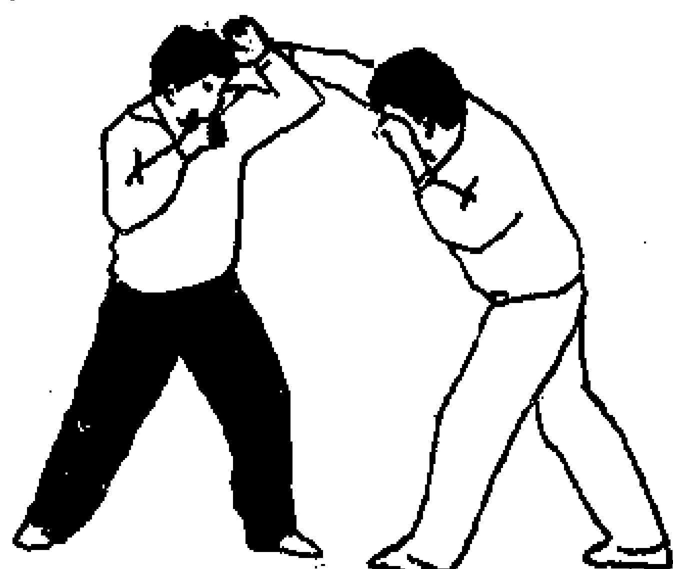


图1-39

3.劈来脚

敌如又以腿法向我连击，我可以前手由下向上劈挂其腿（图1—40）。

4.迎心捶

上动不停，我速抢步进身，以右拳冲击敌胸（图1—41）。

5.探马手

我击敌胸，敌必闪格回击我头，我可速以右手采拿敌右腕，同时以左手托击敌右肘（图1—42）。

6.翻打跌

上动不停，我速滑步进身封敌前腿，速即腰身向右侧猛然拧转。同时，右手将敌向左侧扭带，左臂内

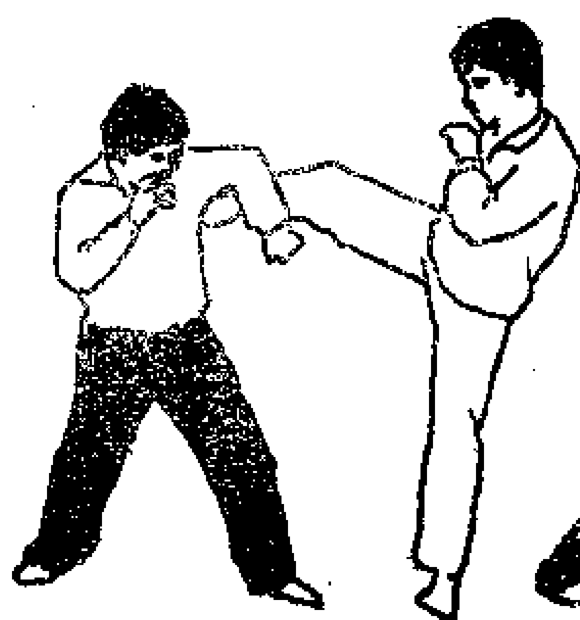


图1-40

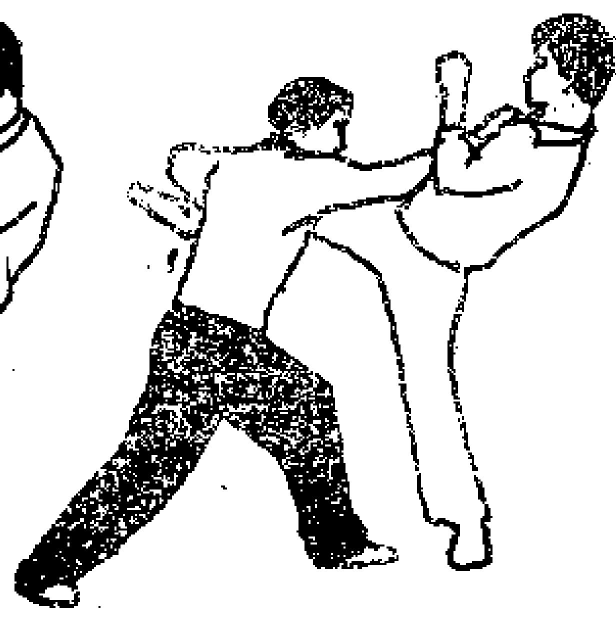


图1-41

旋，随体转之势向下滚压敌肘，左脚随牵扭滚压之势向后别挂敌腿，使其跌倒（图1—43）。

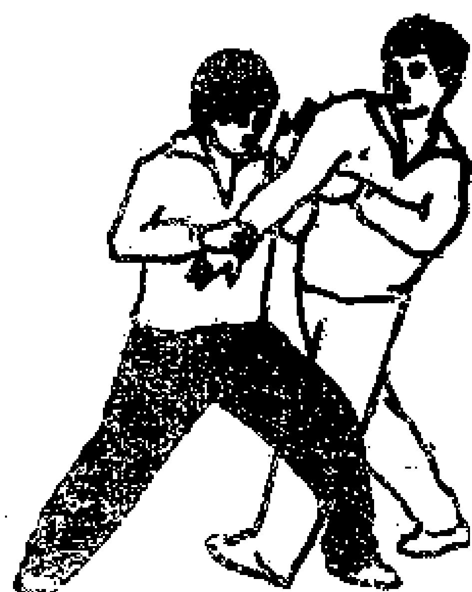


图1-42

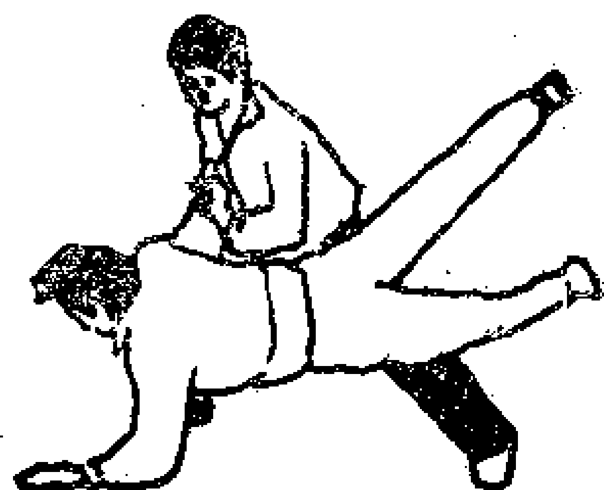


图1-43

要点：上架下劈及上步迎心要快，探马翻打时腰

身的拧转、上肢的扭压以及下肢的别挂，均应同时用力，使之形成一股整劲。

第九势　下插势（图9）

拳经云："下插势专降快腿，得进步搅靠无别，钩脚锁臂不容离，上惊下取一跌。"

下插势是一个后发先制，跌打相兼的招势，此势如果单从图形上看，好象只是一个下插动作，但从拳经中推敲，则应含有防腿下打及进身摔跌等多种技法。

用法示例：

1.我侧身而立成待敌势（图1—44）。



图9



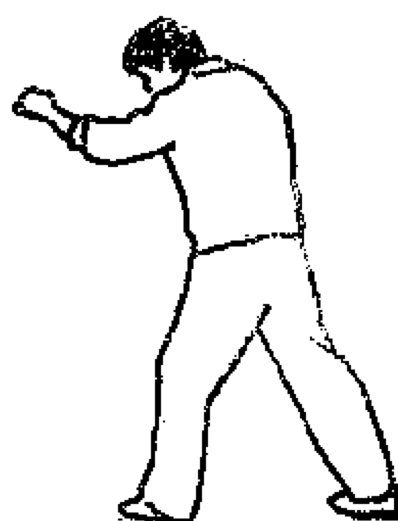


图1-44

2.防腿插肋

敌如以腿向我下路袭来，我速以前手拨挂敌腿（图1—45），速即滑步进身以和南捶（南拳称差子

拳）插击敌肋（图1—46）。

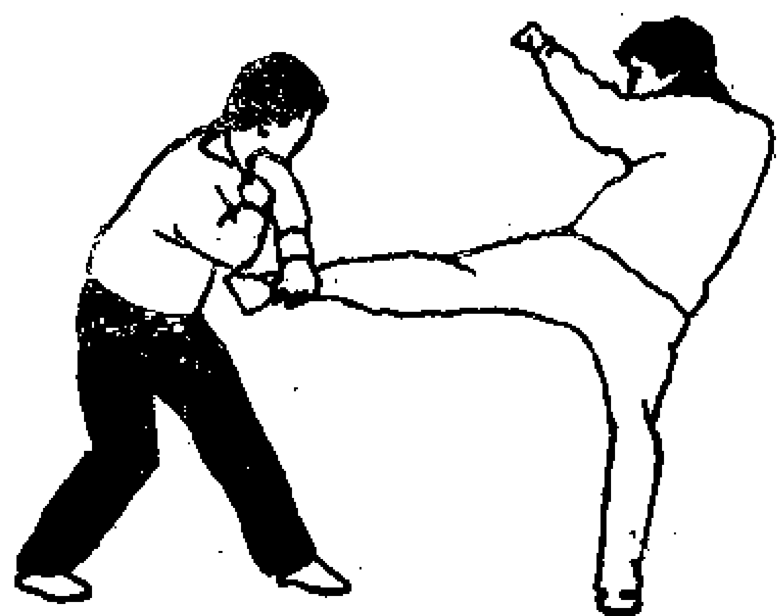


图1-45

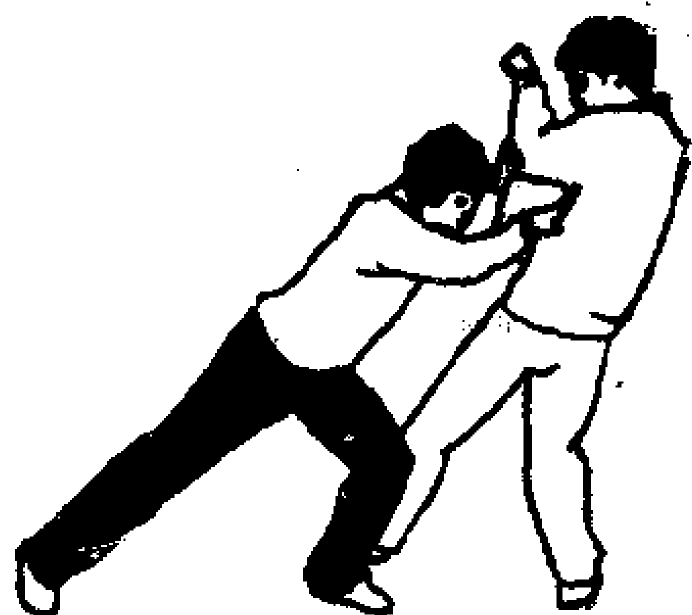


图1-46

3.粘擒制肘

敌如以左拳向我面部袭来，我可就势采拿其左腕，同时以右小臂抖压敌左肘关节，然后速以掌指戳击敌耳（图1—47）。

4.牵挂跌

我制敌肘，敌必坠化抓格，我可乘势采拿其右腕，同时左脚向左侧闪挪，以右脚扫挂敌腿，以右手牵拉敌臂，使其向右侧跌仆（图1—48）。



图1-47

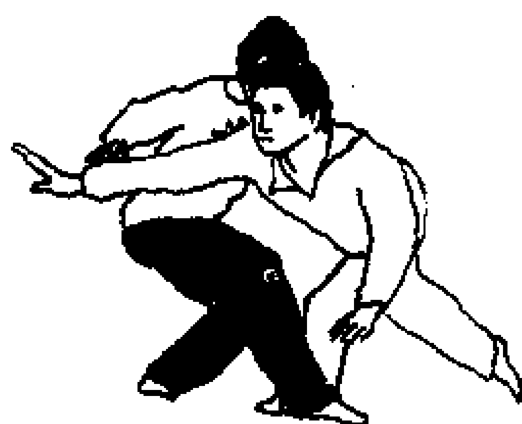


图1-48

说明：下插势为虚实相兼的连贯性打法，我可先以手诱击敌面，敌必招架，我则转攻其下，由于已进身（即武林中所讲的升堂入室），所以使用跌法就十分方便了。

要点：防腿时动作宜小，进身插击要快，牵挂跌打时，上肢的牵拉和下肢的扫挂需配合一致。

第十势　埋伏势（图10）

拳经云："埋伏势窝弓待虎，犯圈套寸步难移，就机连续发几腿，他受打必定昏危。"

埋伏势是一个以静制动，后发先制的招势，其动作与松溪内家拳《囮禽拳》中的"鹞子扑食"相仿，如敌攻我上，我则转袭敌下，使其防不胜防。

用法示例：

1.埋伏势

敌如向我上路猛攻，我可下闪潜进，以手反撩敌裆（图1—49）。



图10

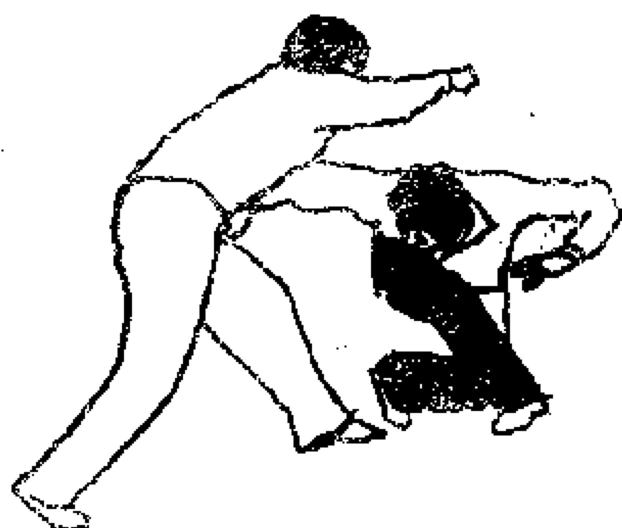


图1-49

2.侧踹腿

紧接上势，我袭敌下，敌必闪避，我则就势以右腿踹击敌腹（图1—50）。

3.上步边腿

上动不停，我踹击敌腹，敌必闪避，我速抢步跟

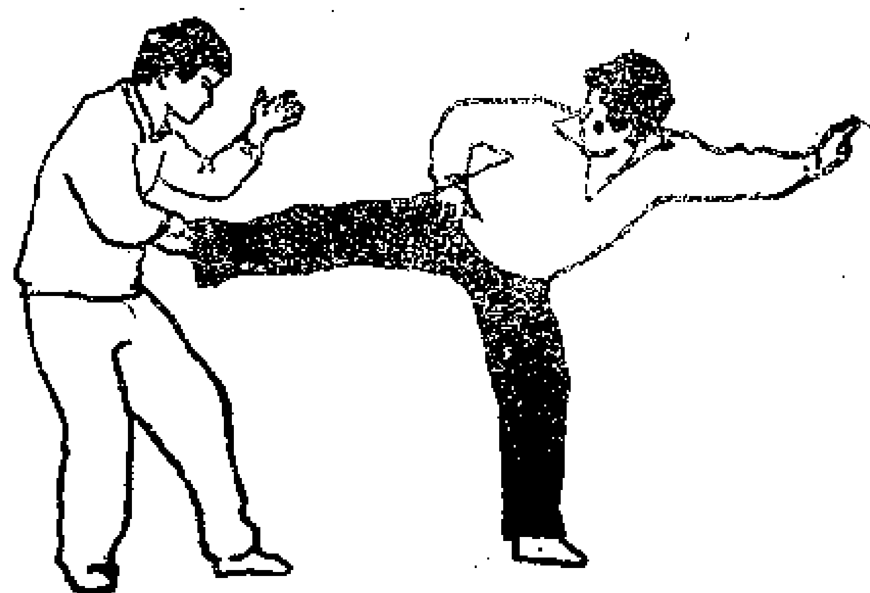


图1-50

进，以左腿弹击敌胸（图1—51）。

4.组合拳法

上动不停，我速落步进身以左拳摆击敌头（图1—52），再以右直拳冲击敌面（图1—53）。

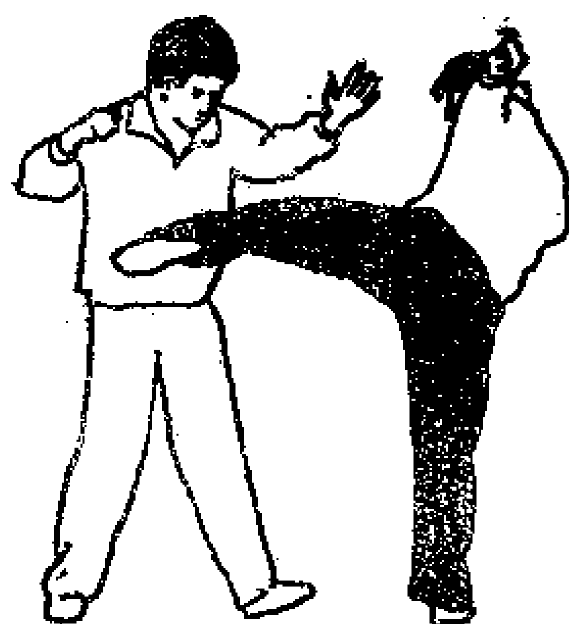


图1-51

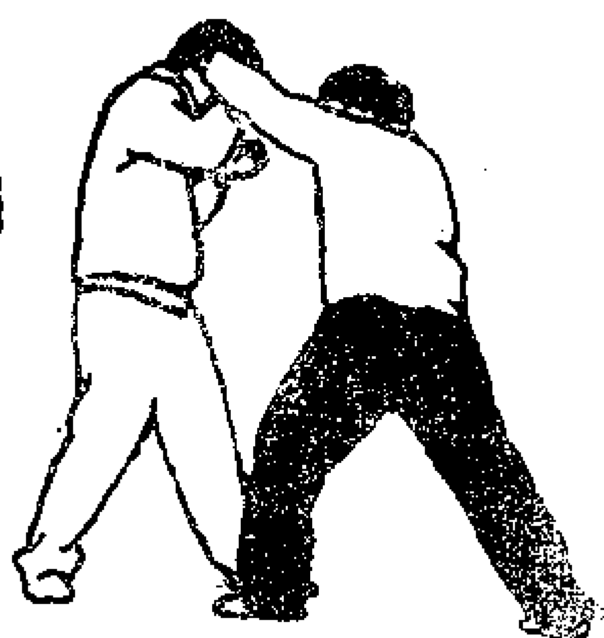


图1-52

要点：闪避下撩要快，侧踹边腿及组合拳法要连贯迅猛，一气呵成。

第十一势　抢步披挂（图11）

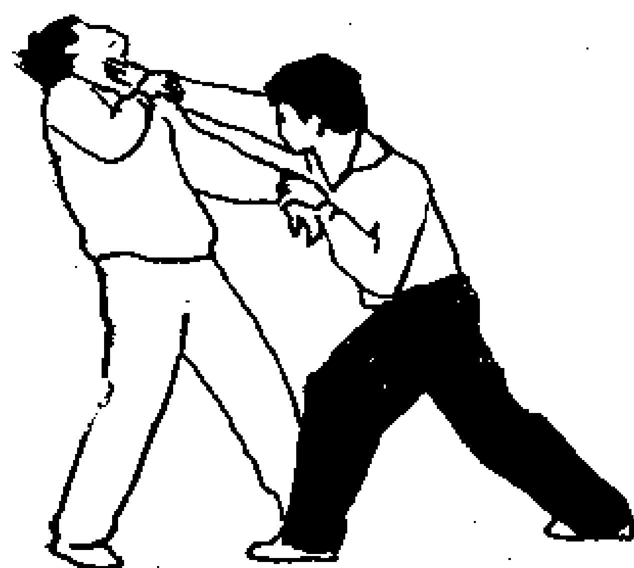


图1-53

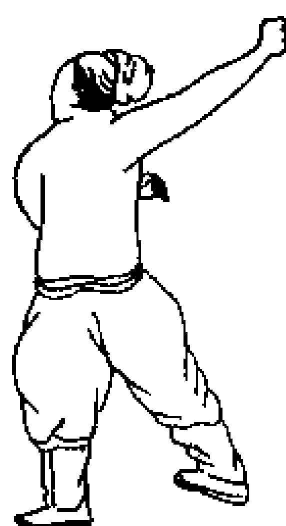


图11

拳经云："抛架子抢步披挂，补上腿那怕他识。右横左采快如飞，架一掌不知天地。"

抢步披挂是一个连打带跌，跌打相兼的招势。此势在松溪内家拳术中运用较多，许多套路中都少不了它，常与其它跌法动作套用，多用于进身跌敌，特别适宜于对付架势低矮的对手。

用法示例：

1.我侧身而立成待敌势（图1—54）。

2.披挂跌

敌如以拳脚向我袭来（或我以前手诱击敌面，敌必招架），我则就势采拿其腕，并借其前冲之势将其

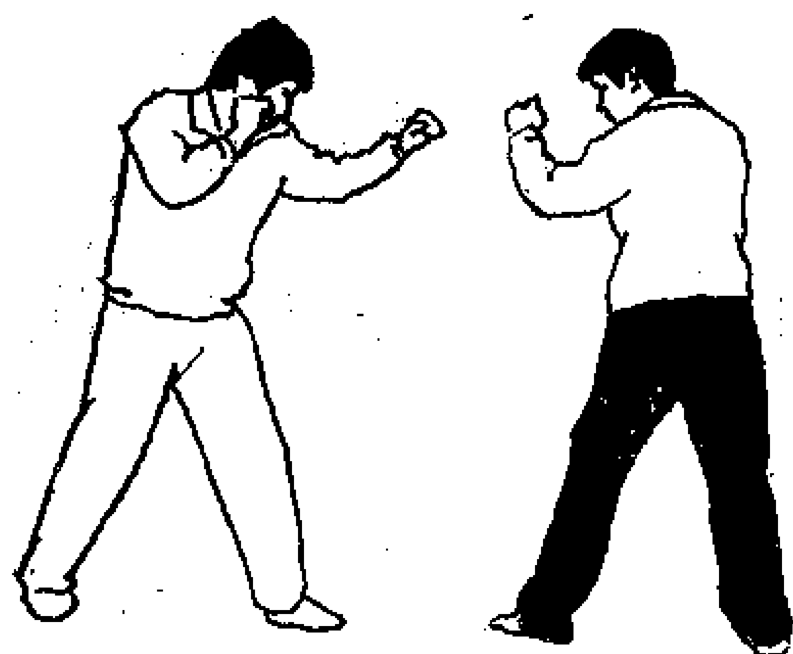


图1-54

向左后侧牵拽（内家拳法中称之为引进落空），同时以右臂由右后向前下猛劈敌肘关节，重心前移，腰身左拧（图1—55、56、57）。

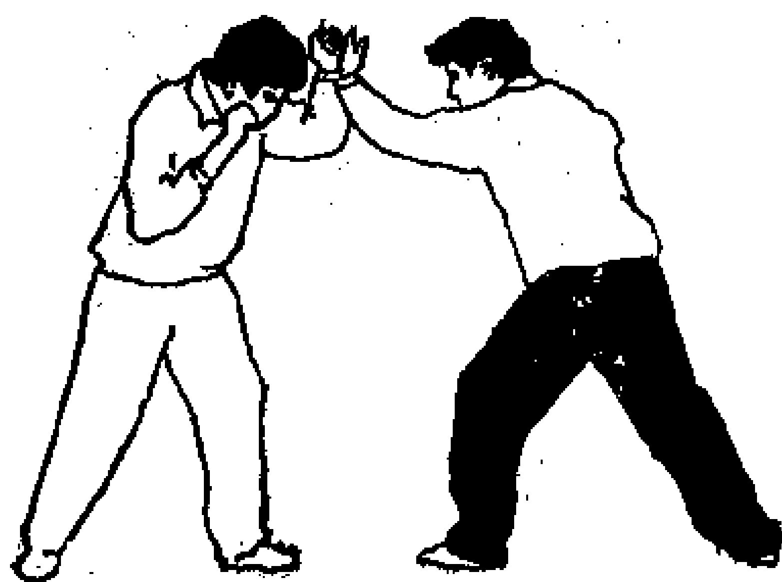


图1-55

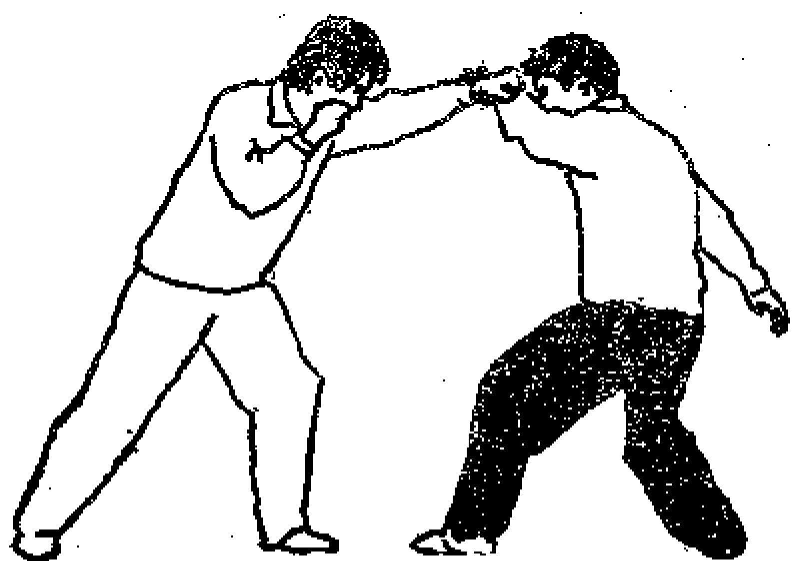


图1-56

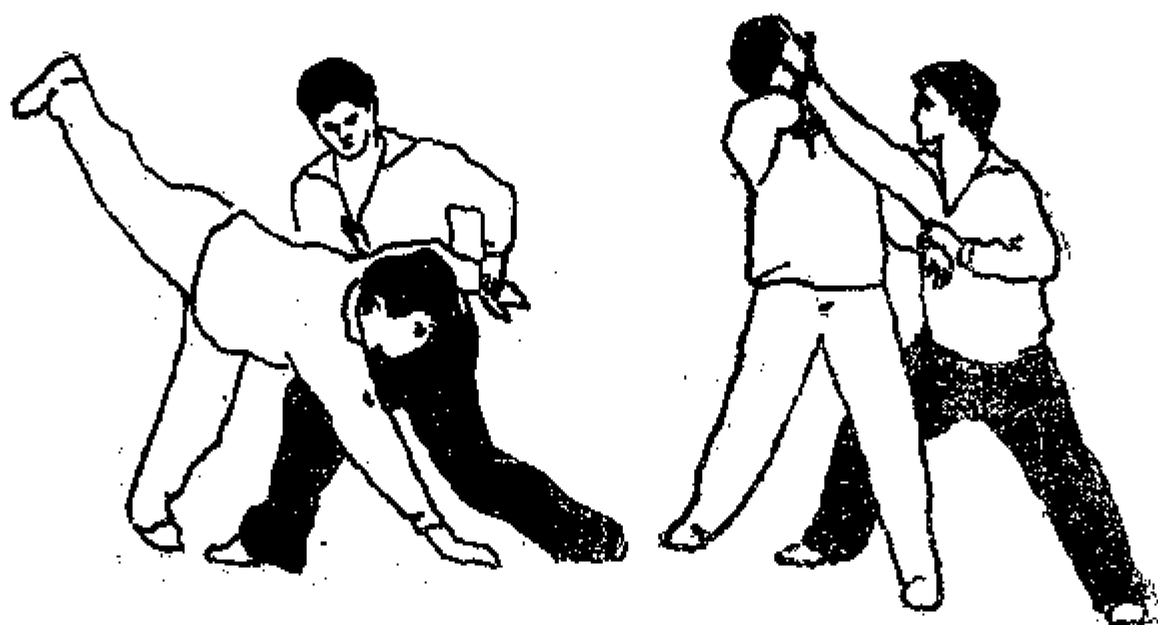


图1-57　　　　图1-58

3.上步鞭手

我劈击敌肘，敌如屈臂回挣，我则就势跟进封其左腿，同时以右掌背鞭击敌面（图1—58）；

4.双牵跌

我鞭击敌面，敌如格抓，我则顺势以右手采拿其左腕。同时以左手托住敌肘，速即腰身猛然右拧，双手随拧转之势将敌向右侧跌出（图1—59）。

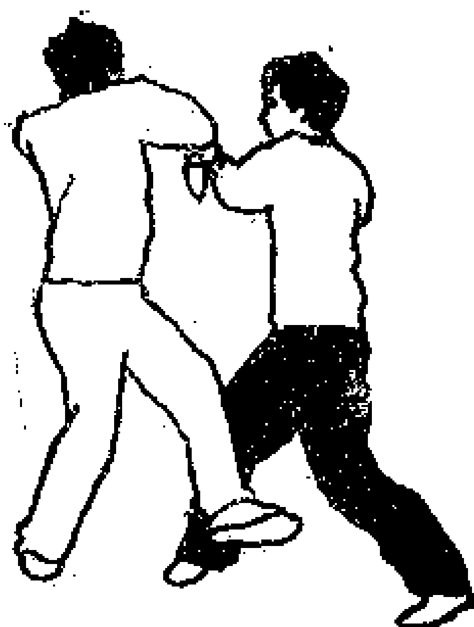


图1-59



图12

要点：披挂跌时粘擒劈压要猛，上步鞭手宜脆，要象鞭子抽打一样，双牵跌要管住敌腿，牵摔时腰身要猛然向右拧裹。

第十二势　拈肘势（图12）

拳经云："拈肘势防他弄腿，我截短须认高低，劈打推压要皆依，切记勿手脚忙急。"

拈肘势是一个拿敌经络，制敌的关节招势。所谓拈肘，其目的是制敌肘关节。松溪内家拳法特别注重于制肘，它把腕肘分为大小三门，如手腕可入则肘下

而至，如肘下失守，则胸前腹下难攻，此即所谓“升堂入室，无所不至”，故拳谚中有：“手后一尺，天下无敌”的说法。

拈肘势的用法十分灵便，既可防腿又能截拳，既可采拿又可跌打。

此势与松溪内家拳《囮禽拳》中的“拈肘势”同名，但用法有所不同。从图形上看，我认为更象松溪内家拳中的“叉手朝阳跌”。

（一）用法示例1：

1.我侧身而立成待敌势（图1—60）。

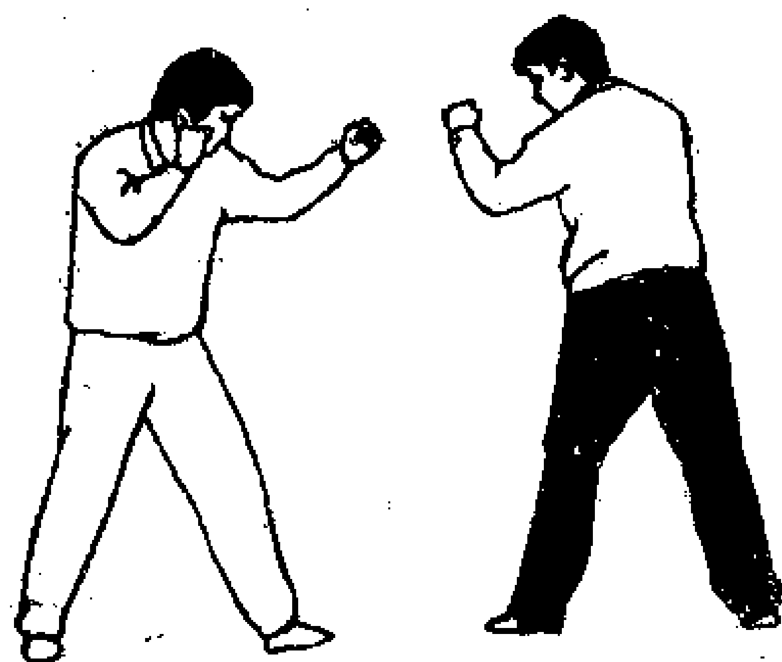


图1-60

2.拈肘

（1）敌如以左拳向我袭来，我速以前手粘擒敌腕，并借其前冲之势将其向我左后侧牵带，同时以右

手拈拿敌左肘关节两侧神经（尺神经和桡神经），使其手臂麻软，为我所制（图1—61）。

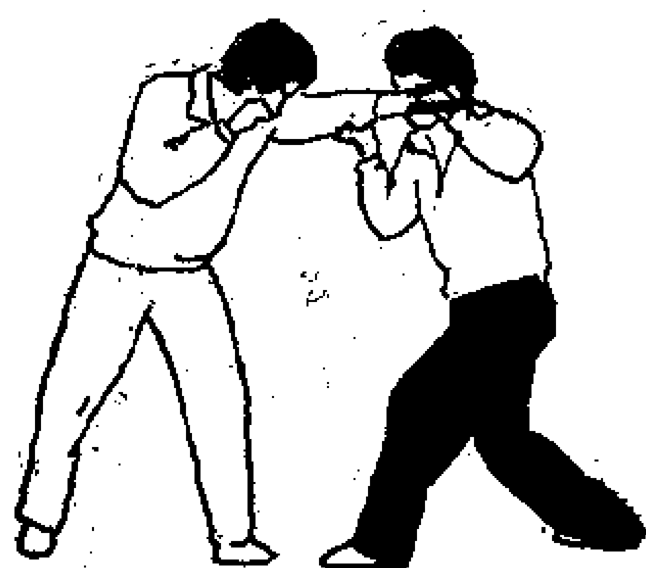


图1-61

（二）用法示例2：

1.拈肘朝阳跌

（1）二人相峙而立成敌对势（图1—62）。

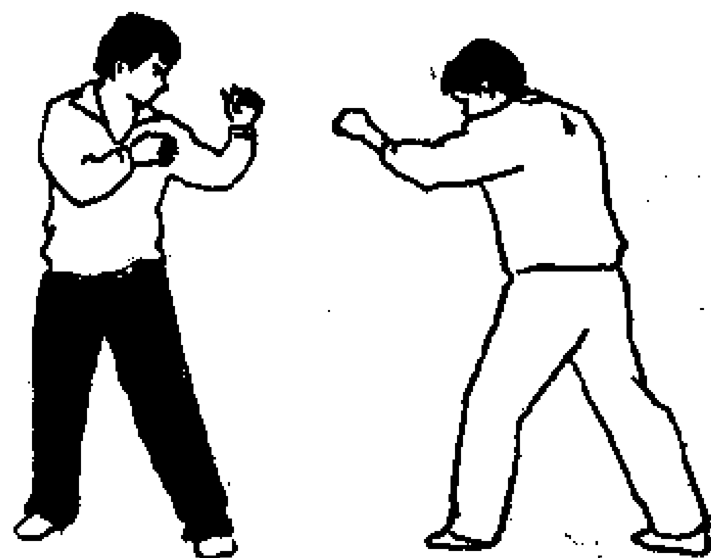


图1-62

（2）敌如以左拳向我面部袭来（或我主动以探手诱击敌面，敌必招架），我则就势采拿敌腕，并顺其前冲之势将其向左后侧牵拽，同时以右手制住敌肘关节（图1—63）。

（3）上动不停，我制敌肘，敌必坠肘回挣，我速进步管住其前腿，使其欲走不能，速即以左掌推击敌胸部或下颌，使其跌倒（图1—64）。

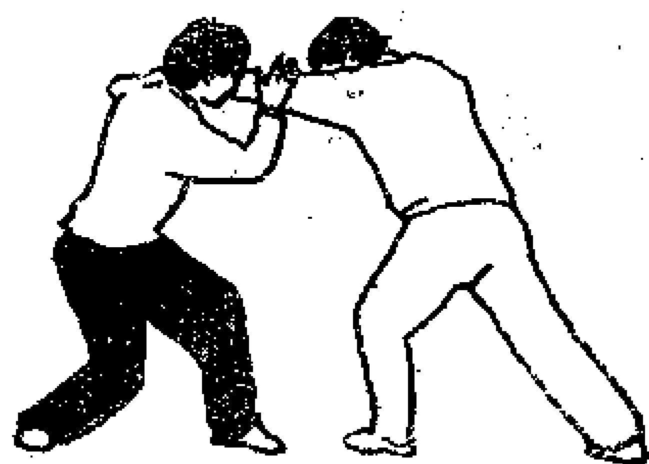


图1-63

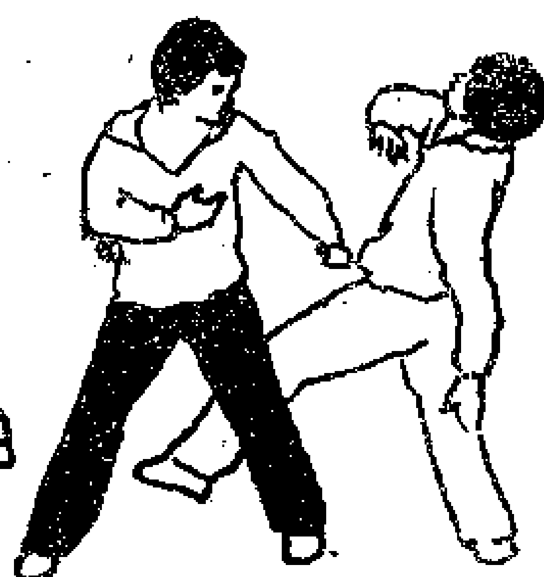


图1-64

2.防腿进跌

当敌以腿向我袭来时，我只需略加闪挪，放空敌腿，待其势尽欲回之际，速以右手拍格敌腿，疾步滑进，以左掌推击敌胸，使其跌倒。

要点：叉手朝阳跌时，粘擒动作宜小，要准而快，上步管腿及推击要迅猛连贯；防腿击时要待敌腿力发尽成强弩之末时迅速格压，动作宜小，推跌要

快。

第十三势　一霎步（图13）

拳经云：“一霎步随机应变，左右腿冲敌连珠。凭伊势固手风雷，怎当我闪惊巧取。”

一霎步是一种攻防两全的步法。所谓“一霎”是指时间极短，速度极快。一霎步在松溪内家拳法中称之为“连珠步”，它退可闪避，进可攻取，运用起来十分活便。

用法示例：

1.退闪

如敌仅由我外体将我双腿管住（图1—65），我



图13

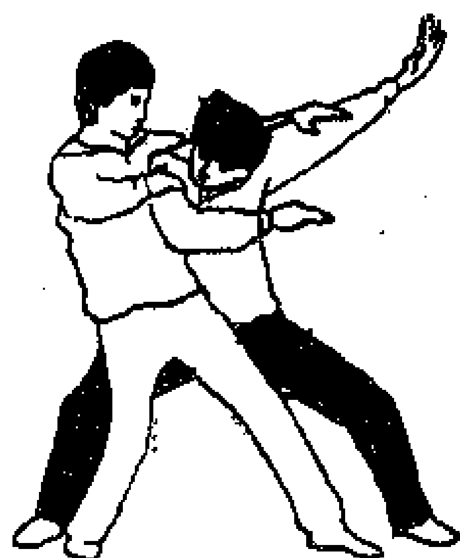


图1-65

顺其前[illegible]之势向右侧闪挪，即先将左脚向右侧迈步，速即再将右脚挪出，在闪挪之瞬间还可以左手刺击敌面（图1—66）。

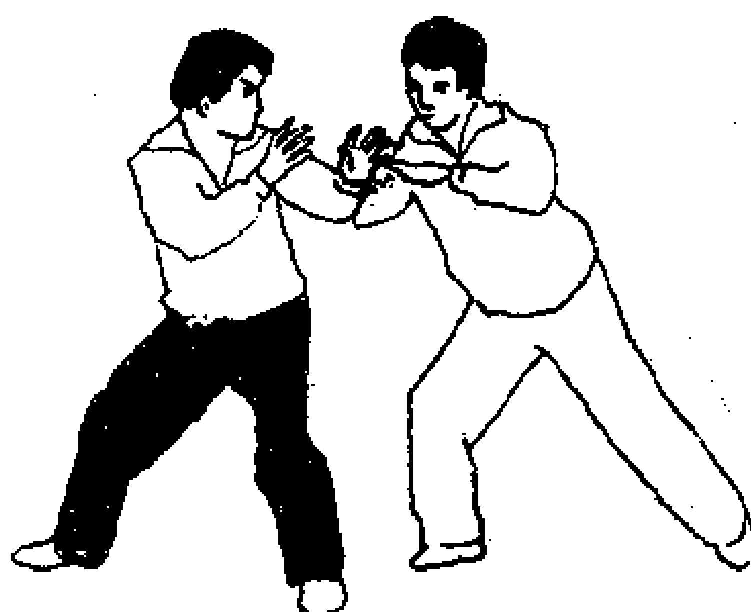


图1-66

说明：此步可直退，也可斜闪，斜闪时称之为“绞荻势”，多用于器械之中。

2.粘进

我制住敌臂，敌如退闪，我可就势跟进，以左右脚向前连铲敌小腿。（图1—67）。

要点：两脚闪挪及跟进要快，进如潮涌，退如水落。拳谚云：“步下基础，虚实两投，活泼稳健，随波逐流，”

第十四势　擒拿势（图14）

拳经云：“擒拿势封脚套子，左右压一如四平。直来拳逢我投活，凭快腿不得通融。”

擒拿势在松溪内家拳术中称之为“狮子大张口”（图1—68）。此动作主要用于擒拿敌腿，对敌时两手上下交错托压，使敌捉摸不定。

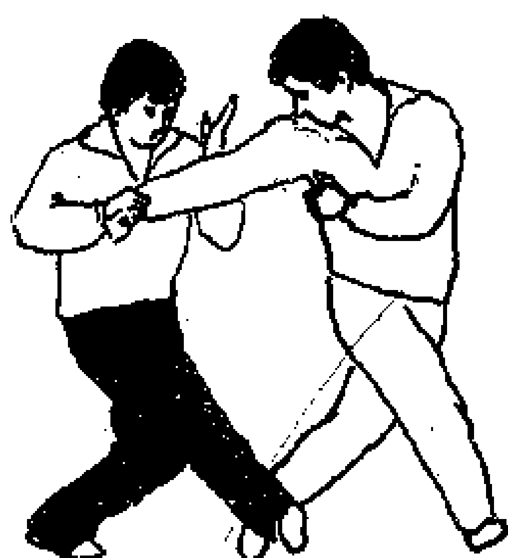


图1-67



图14

用法示例：

1.敌以腿向我袭来，我速以左手由下向上擦接敌脚踝（或以小臂挑夹敌腿），同时右手由上下按于敌腿上，腰身向右拧转（图1—69）。



图1-68

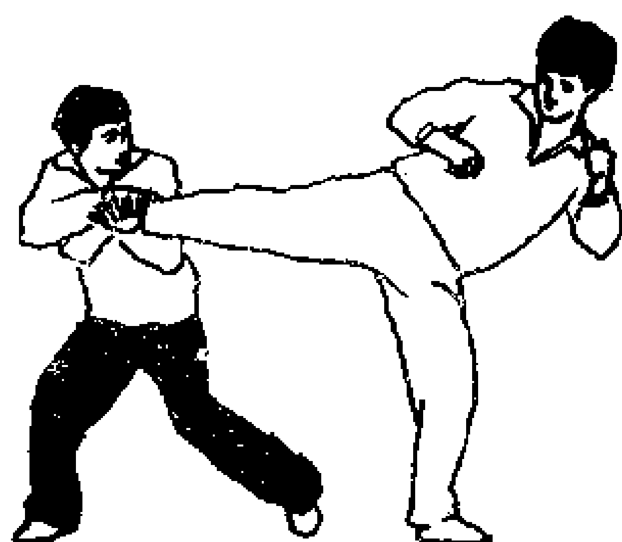


图1-69

2.勾挂跌

上动不停，我以双手同时用力上掀敌脚，重心猛

然前移，以左脚掌勾挂敌支撑腿（图 —70）。

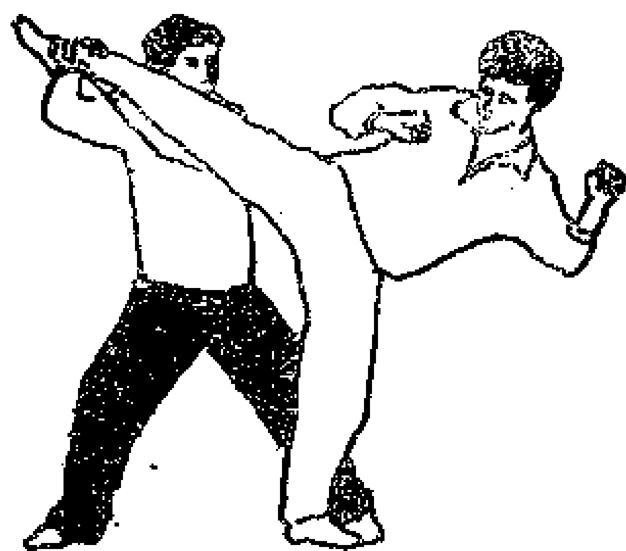


图1-70

3.背桩跌

如我擒住敌腿后。也可疾速滑步进身，以前脚由敌体前别住敌腿，速即腰身猛然右拧，左脚向后绊扫，左肩随拧转之势向右侧扛击敌腿，使其跌倒（图1—71）。

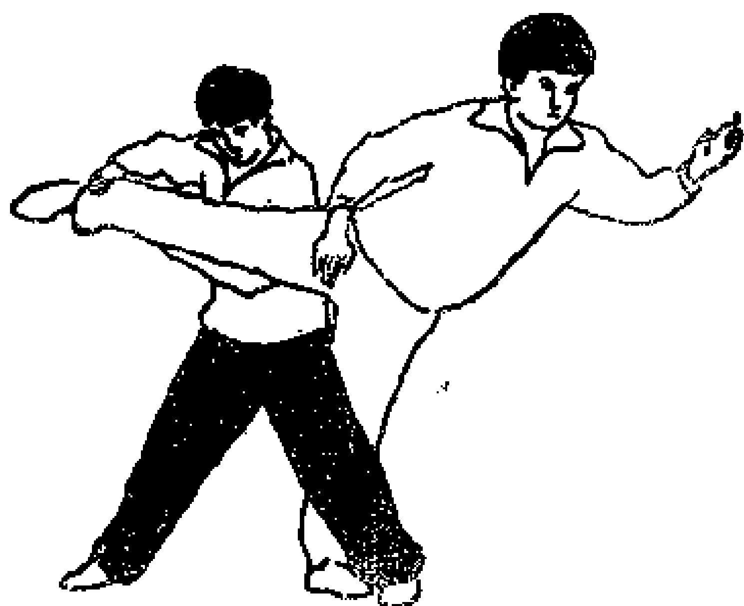


图1-71

要点：撩擒敌腿时动作不宜过大，出手不宜过早，应待其腿发尽欲回之瞬间迅速撩擒。撩擒时腰身要向右侧拧裹，以免裆腹及胸部受伤。擒住后要快速进身跌敌。

第十五势　中四平（图15）

拳经云："中四平势实推固，硬攻进快腿难来。双手逼他单手，短打以熟为乖。"

中四平为反关节制敌之法，多用于贴身短打，制敌肘臂，使之形成敌背我顺之势，此动作在松溪内家拳法中运用较多，常与其它跌打动作套用。

用法示例：

1.中四平

（1）我侧身而立成待敌势（图1—72）。



图5

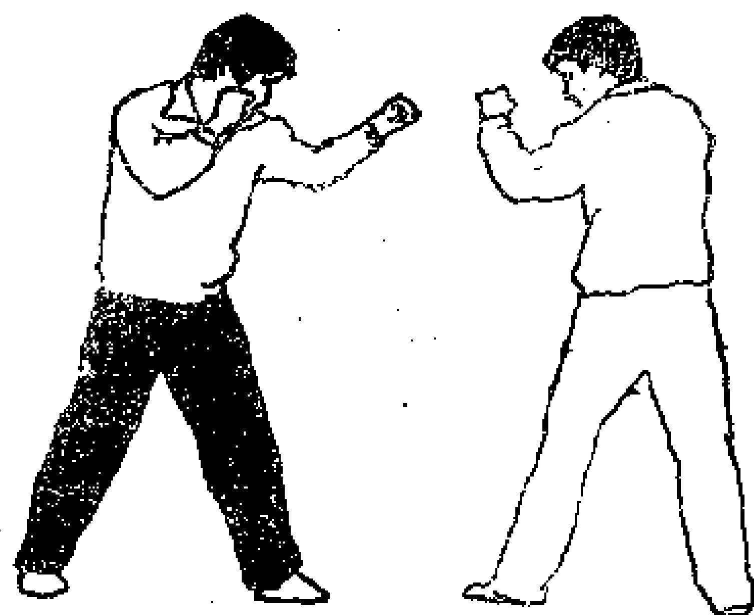


图1-72

（2）敌以短拳向我面部袭来（或我主动以探手诱击敌面，敌必招架），我可就势采拿其左腕，并顺其来势将其向左后侧牵带（图1—73）。

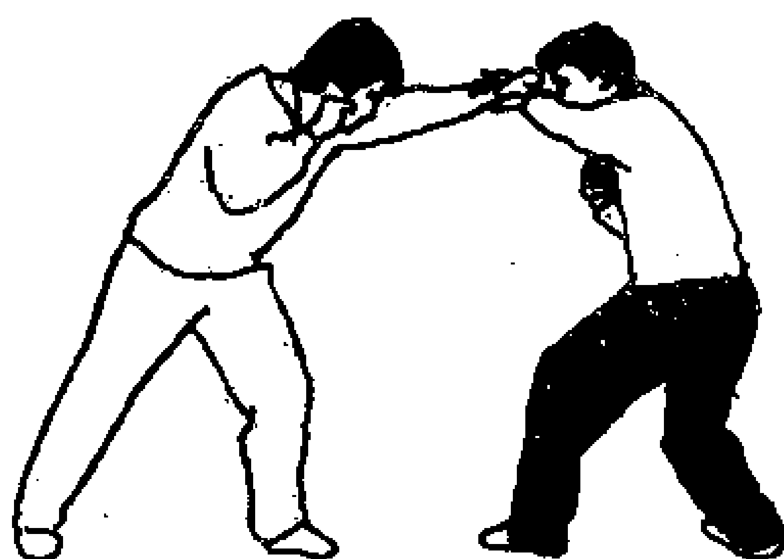


图1-73

（3）上动不停，我应乘牵带之势迅速拧腰进身，以右脚由敌体后管住敌左腿，同时以右小臂靠压敌左肘关节（图1—74）。

2.套用

（1）穿项跌：我制住敌肘，敌必屈臂回挣，我可乘其回挣之势挤进，以制肘之右臂穿挫敌颈，使其颈椎受损（图1—75）。

（2）双牵跌：我穿挫敌颈，敌必奋力抓格，我则就势采拿其腕，并以左手推托敌肘，速即腰身猛然右拧，双手随右拧之势将敌向右外侧跌出（图1—76）。

要点：粘擒要准，进步封腿要快，腰身要略向左

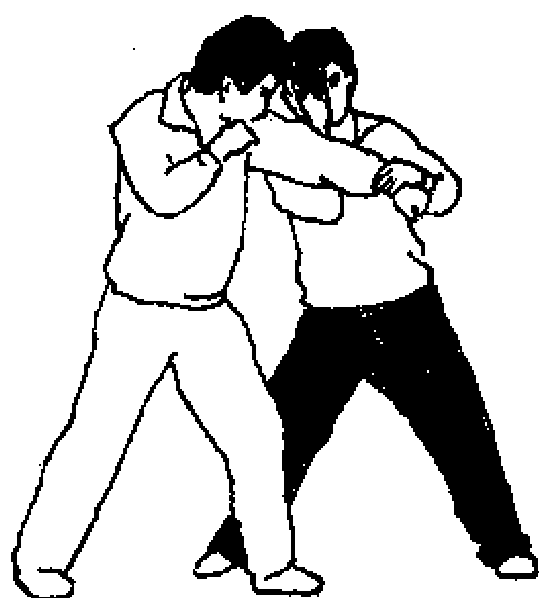


图1-74

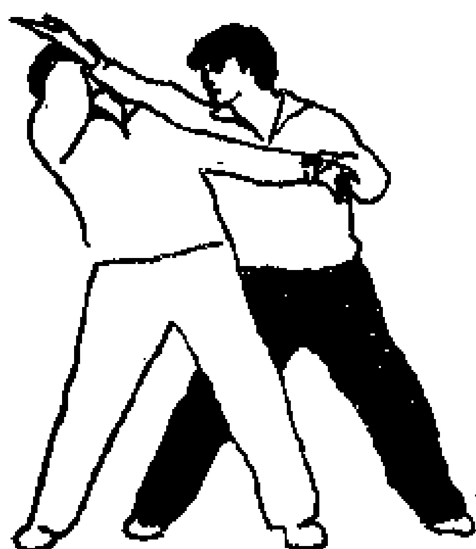


图1-75

侧拧裹，制肘要脆猛。此势如使用得法，可使敌肘关节受损。

第十六势　伏虎势（图16）



图1-76



图16

拳经云："伏虎势侧身弄腿，但来凑我前撑，看他立站不稳，后扫一跌分明。"

伏虎势为避实击虚，后发先至的防守反击技法。

用法示例：

1.侧身弄腿

（1）我侧身而立成待敌势（图1—77）。

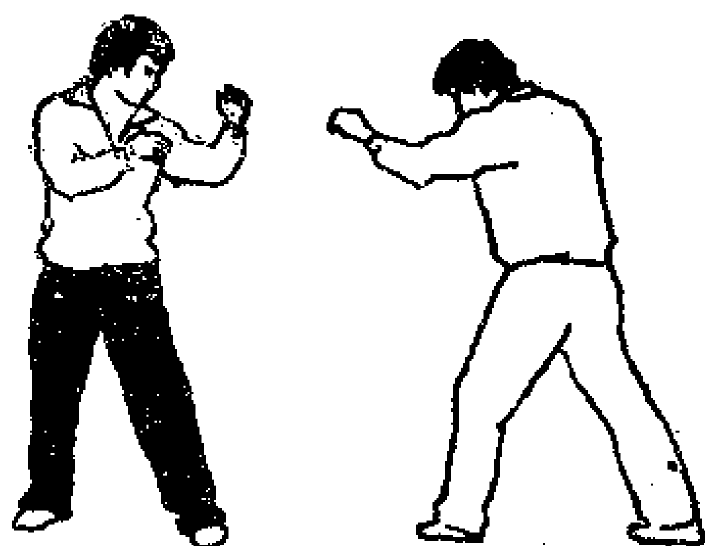


图1-77

（2）敌如以右腿向我袭来，我速侧身闪避，同时以前手向体外侧拨挂敌腿（图1—78）。

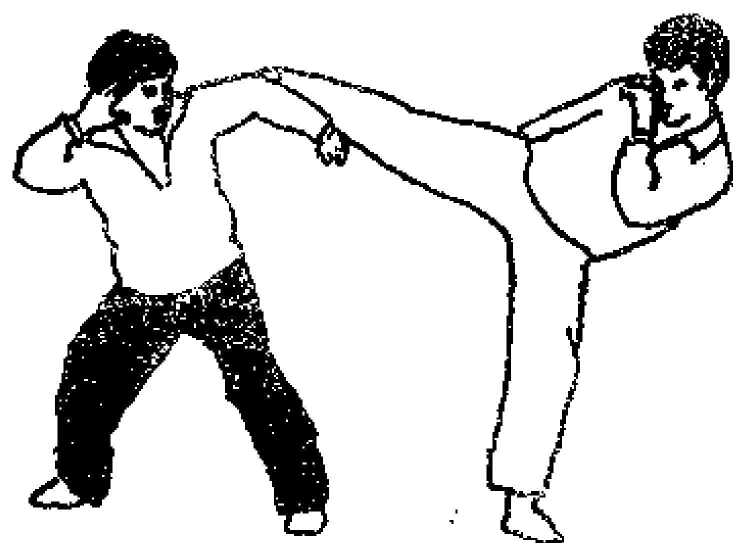


图1-78

2.后扫

上动不停，我迅速将腰身右拧伏地，右腿随拧转下伏之势，向敌支撑腿扫击（图1—79）。

要点：侧身拨挂及伏地后扫要连贯迅猛。

第十七势　高四平（图17）

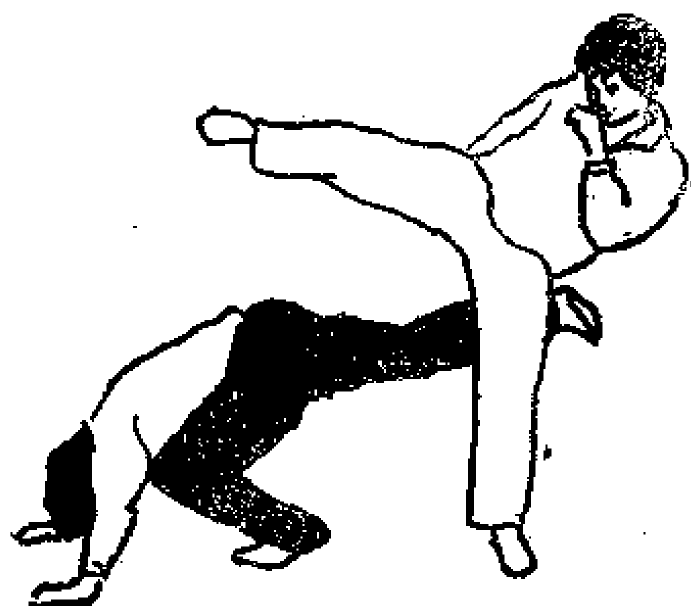


图1-79

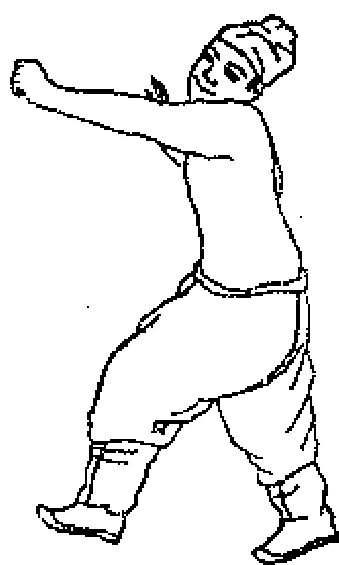


图17

拳经云："高四平身法活变，左右短出入如飞。逼敌人手脚无措，凭我便脚踢拳捶。"

高四平是一种架子较高的短打架势，由于它架势较高，搏击时进退得宜，甚为活便，所以现代拳击及散手比赛中多采用此种架势。

用法示例：

1.我侧身而立成待敌势（图1—80）。

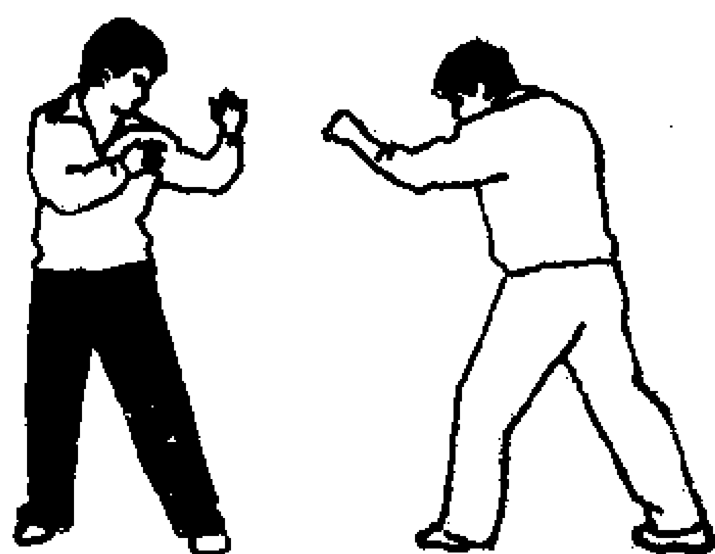


图1-80

2.左刺拳

我前脚略进，以左拳诱击敌面（图1—81）。

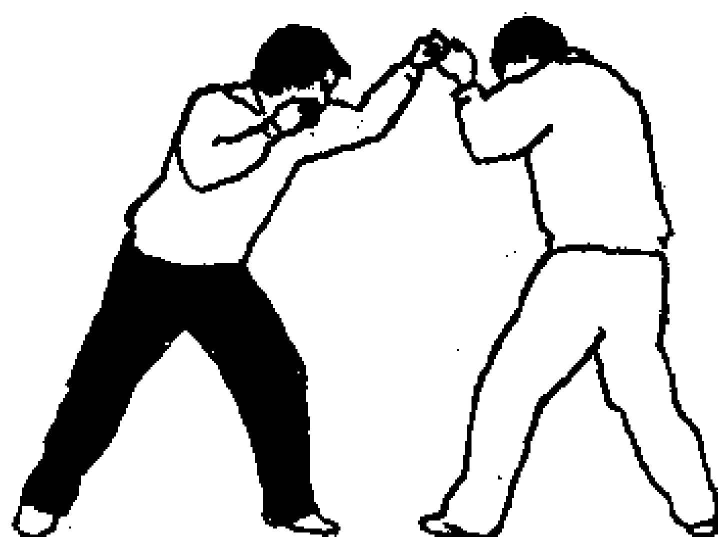


图1-81

3.当头炮

上动不停，速以右拳冲击敌面（图1—82）。

4.弹腿

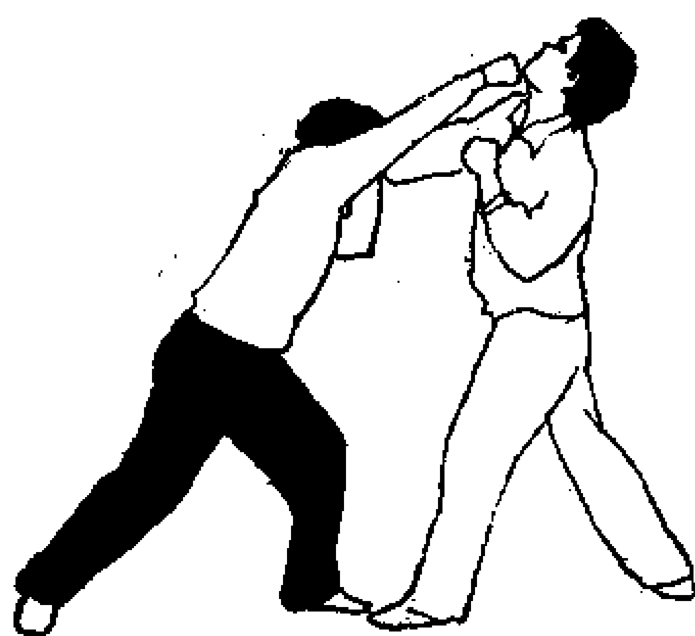


图1-82

上动不停，速以右脚向前弹击敌裆（图1—83）。

5.进步追打

上动不停，我速抢步进身以右拳冲击敌面（图1—84）。

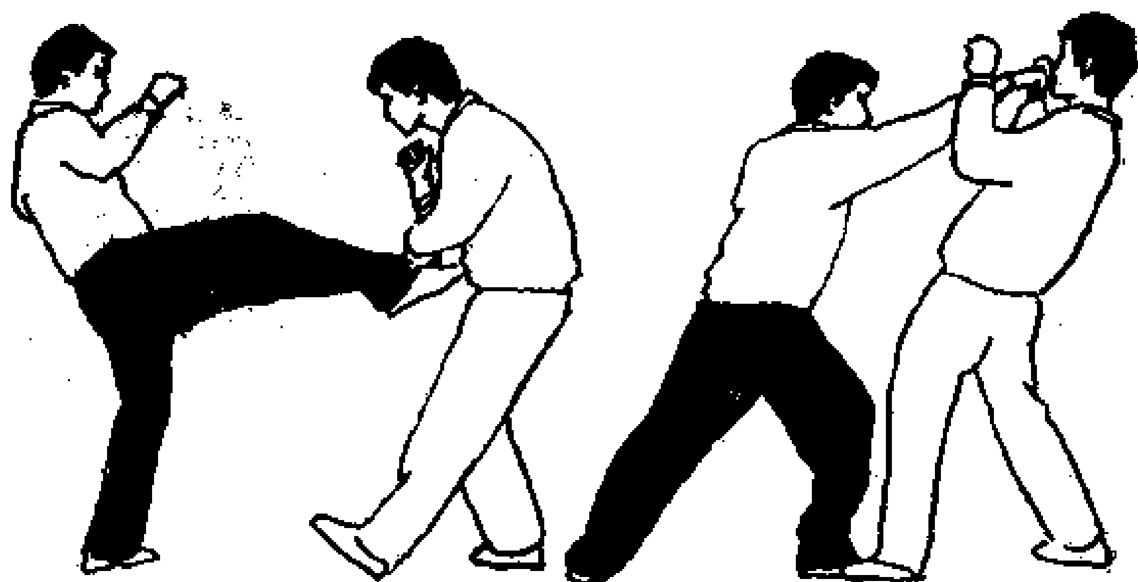


图1-83　　图1-84

要点：高四平架势宜高，步法宜活，进身冲拳及踢击要连贯迅猛，一气呵成，快如闪电，使之防不胜防。

第十八势　倒插势（图18）

拳经云："倒插势不与招架，靠腿快讨他之赢。背弓进步莫迟停。打如谷声相应。"

倒插势是一种猛打硬攻进身摔跌的招势，此技的关键在于一个快字。

用法示例：

1.双插跌（防拳）

（1）我侧身而立成待敌势（图1—85）。

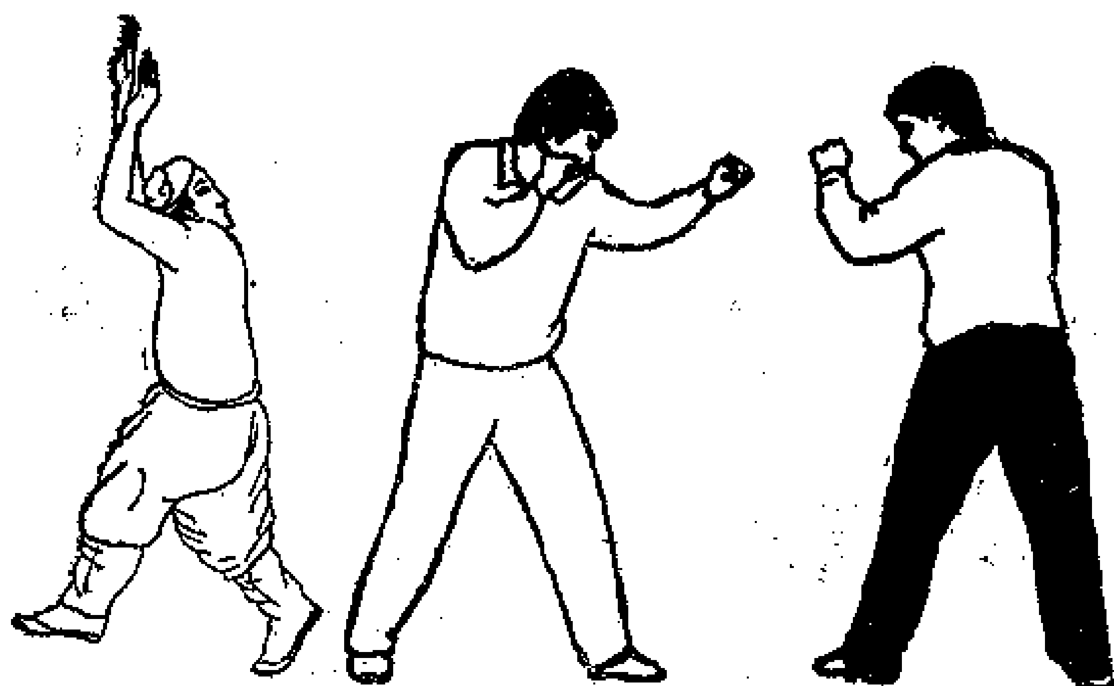


图18　　图1-85

（2）敌以拳向我袭来，我以双臂格挂敌拳，同时腰身左拧，右脚抢步进身封住敌腿（图1—86）。

（3）上动不停，我重心猛然前冲，腰身右拧，双拳随前冲之势向敌方胸腹扫击（图1—87）。

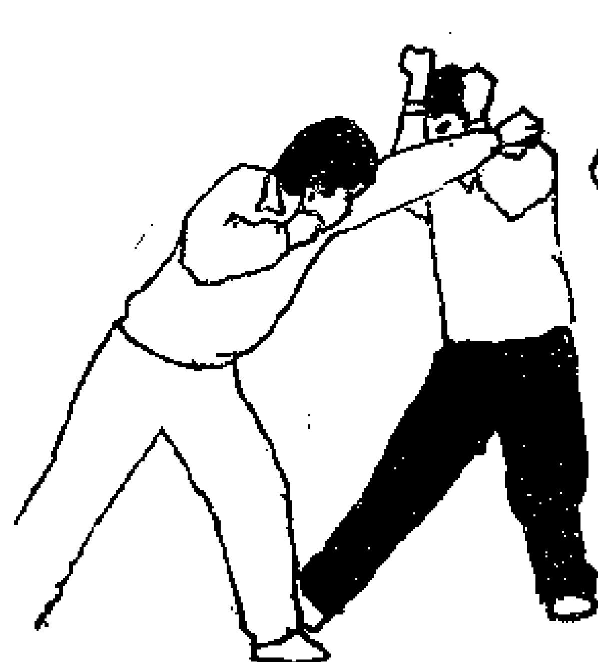


图1-86



图1-87

2.倒插杨柳（防腿）

（1）敌如以左腿向我袭来，我以手抓接（图1—



图1-88

88）或以双臂格压（图1—89），同时拧腰进步，封住敌支撑左腿。

（2）上动不停，我重心猛然前移，将敌掷出。

要点：进身封腿要快，推跌要猛。

第十九势　井栏四平（图19）

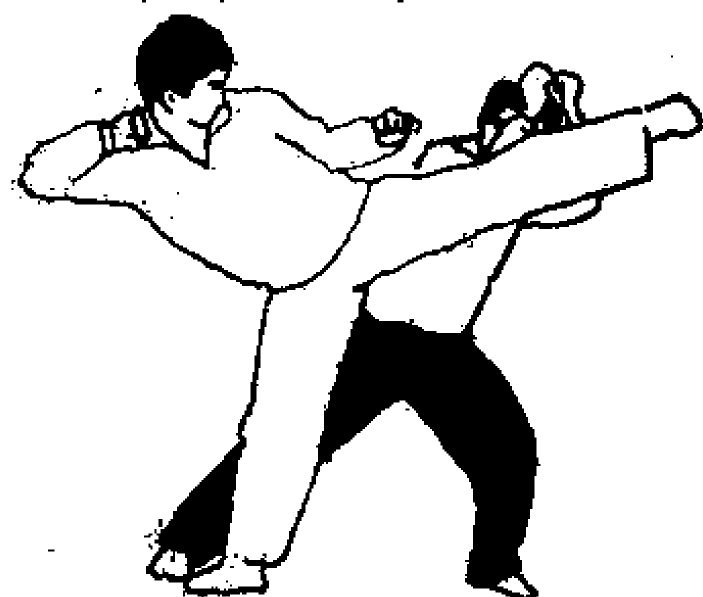


图1-89

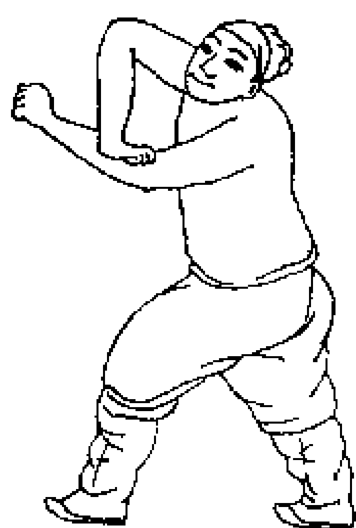


图19

拳经云："井栏四平直进，剪臁踢膝当头。滚穿劈靠抹一钩，铁样将军也走。"

井栏四平是一个上下相兼的跌法动作。

用法示例：

1.我侧身而立成待敌势（图1—90）。

2.寸腿

我先以前脚掌外侧诱踹敌前腿胫骨（图1—91）。

2.钩脚抹颈

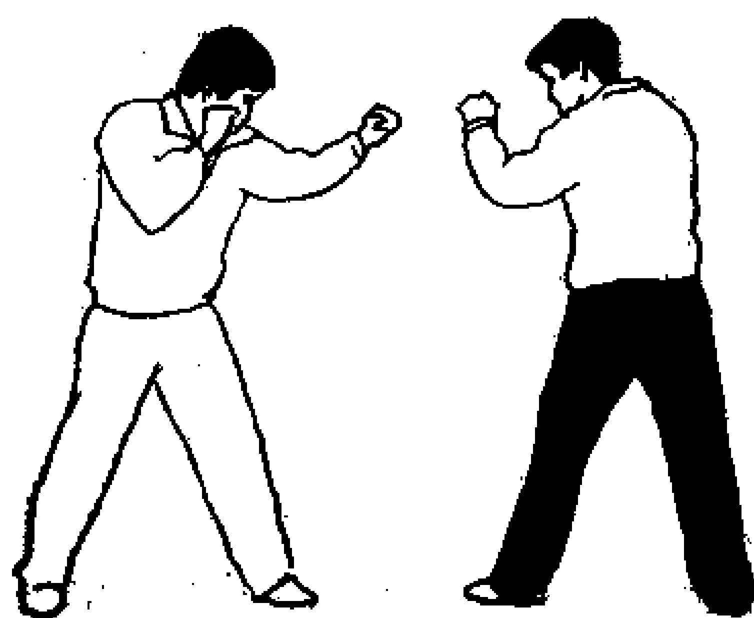


图1-90

（1）我踢敌下，敌必移攻我上，我顺势以前手采拿其左腕（图1—92）。

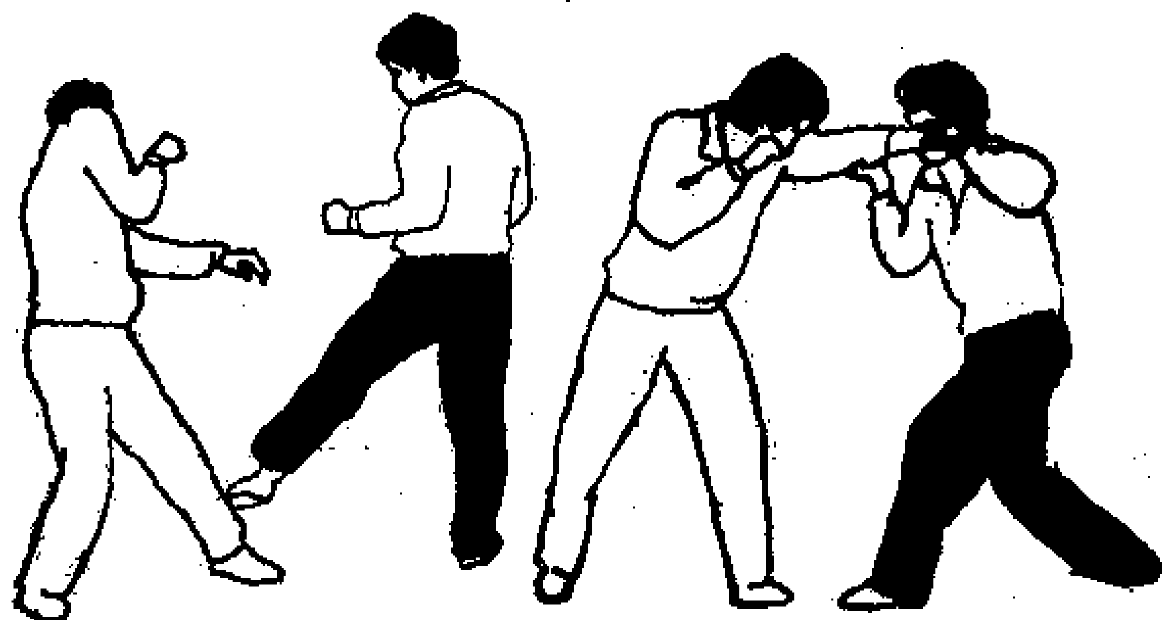


图1-91　　图1-92

（2）上动不停，速以右掌抹击敌颈，同时以右脚向左侧钩挂敌左腿，使其跌倒（图1—93）。

要点：寸腿踹击宜松宜脆，钩腿及抹颈要同步发力要迅猛。

第二十势　鬼蹴脚（图20）

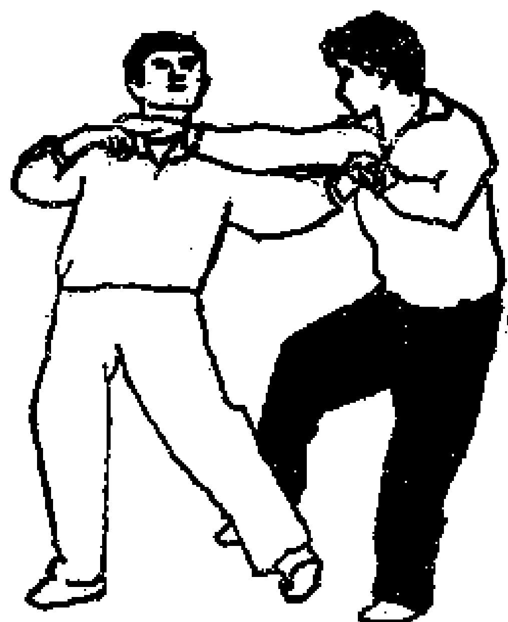


图1-93



图20

拳经云："鬼蹴脚抢人先着，补前扫转上红拳。背弓颠　披揭起，穿心肘靠妙难传。"

鬼蹴脚是一种专攻敌下路的腿法，因其出击路线低矮快速，神鬼莫测，不易察觉，故名"鬼蹴脚"。此腿法命中率很高，实用性特强，在松溪内家拳法中使用较多，其名为铲腿和落地崩弹腿。

用法示例：

1.铲腿

（1）我侧身而立成待敌势（图1—94）。

（2）我先以左拳诱击敌面，敌必上顾，我速以右脚掌内侧向前猛铲敌前腿胫骨。（图1—95）。

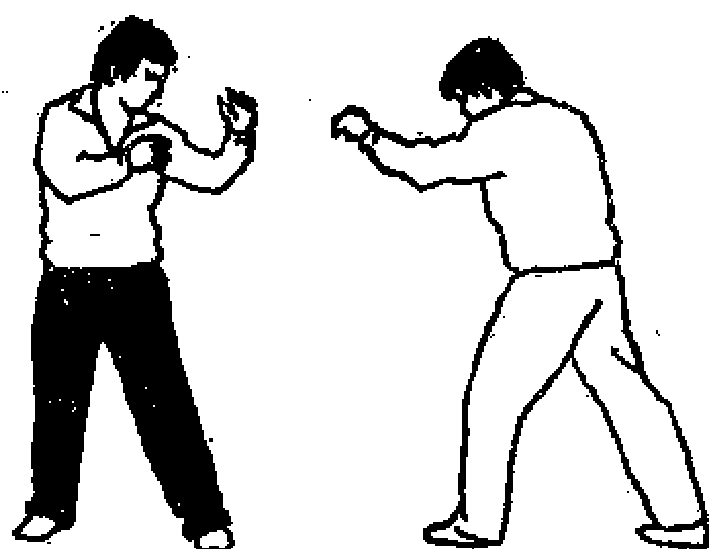


图1-94

（3）上动不停，敌脚被铲注意力必下移，我应速以右直拳冲击敌面（图1—96）。

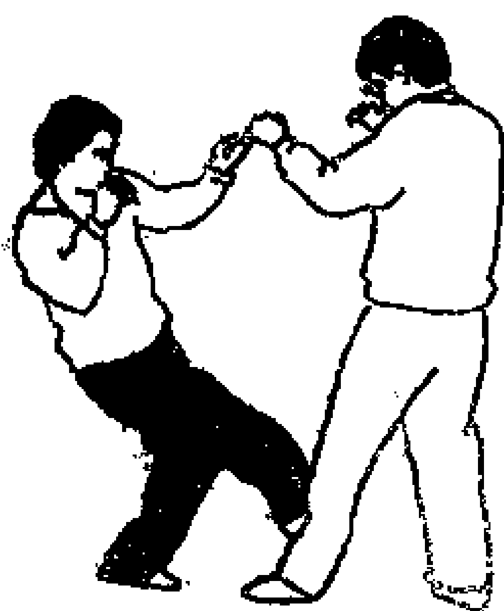


图1-95

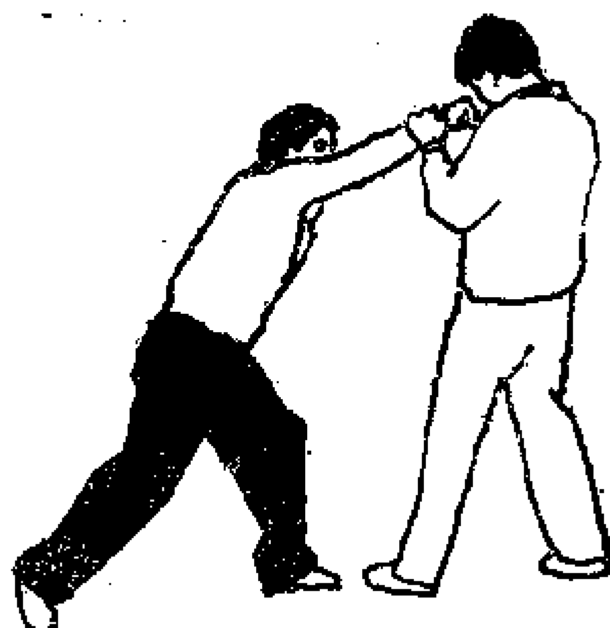


图1-96

要点：诱击宜松脆，目的是调开敌方注意力。铲腿要猛，直拳要衔接紧密。

2.落地崩弹腿

（1）我侧身而立成待敌势（同图1—94）。

（2）敌如以高腿向我上路攻来，我可就势下蹲后倒，同时以右腿向前铲击敌支撑左腿（图1—97）；

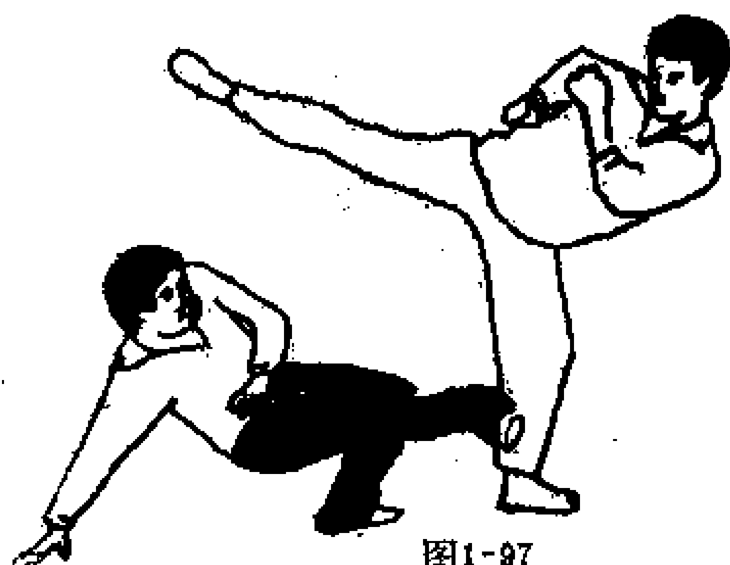


图1-97

（3）上动不停，速以左腿弹击敌裆（图1—98）。

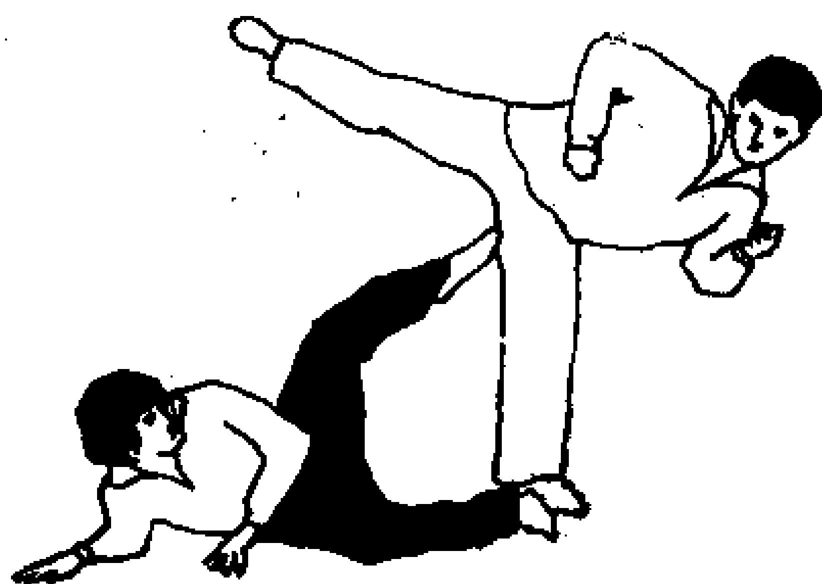


图1-98

（4）上动不停，我速起身前扑，以左拳背反劈敌面（图1—99）。

（5）上动不停，再以右直拳连击（图1—100）。

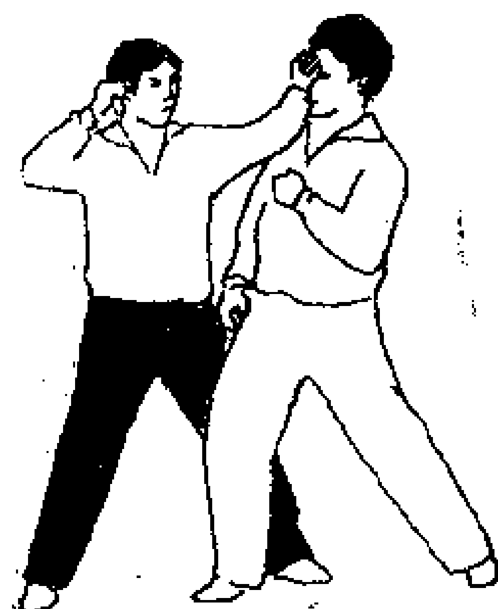


图1-99



图1-100

（6）我击打敌面，敌如格抓，我就势采拿其左腕，速即滑步进身封住敌腿，同时以左肘猛击敌胸（图1—101）。

要点：倒地铲腿要快，弹腿起身及下面的一整串动作均要连贯迅猛。

第二十一势　指当势（图21）

拳经云："指当势是个丁法，他难进我好向前。踢膝滚蹬上面，急回步颠短红拳。"

指当势是一个上惊下取的招势，这里的"当"是一个通假字，应解释为"裆"。

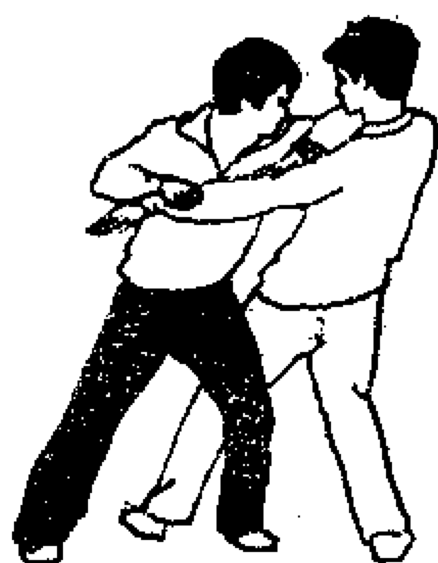


图1-101



图21

用法示例：

1.我侧身而立成待敌势（图1—102）。

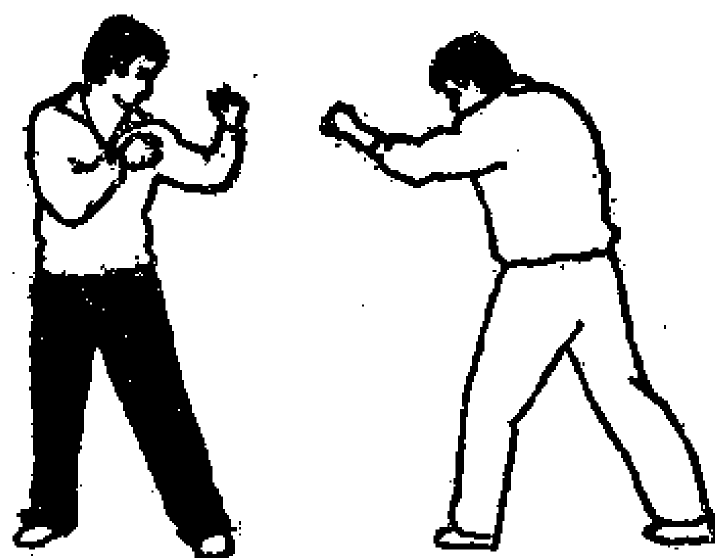


图1-102

2.我滑步略进，以左拳诱其敌面（图1—103）。

3.上动不停，我身体突然下蹲闪进，以诱击之拳

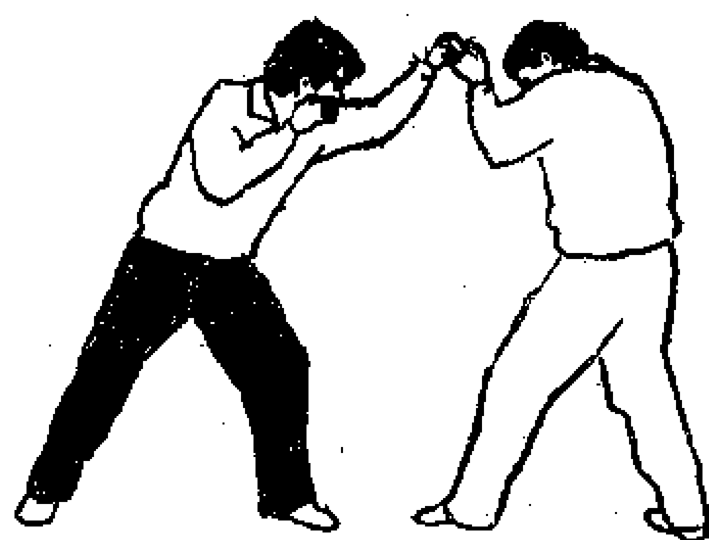


图1-103

插击敌腹（图1—104）。

4.我插击敌腹敌必闪避，我速以右脚向前铲击敌前腿胫骨部位（图1—105）。

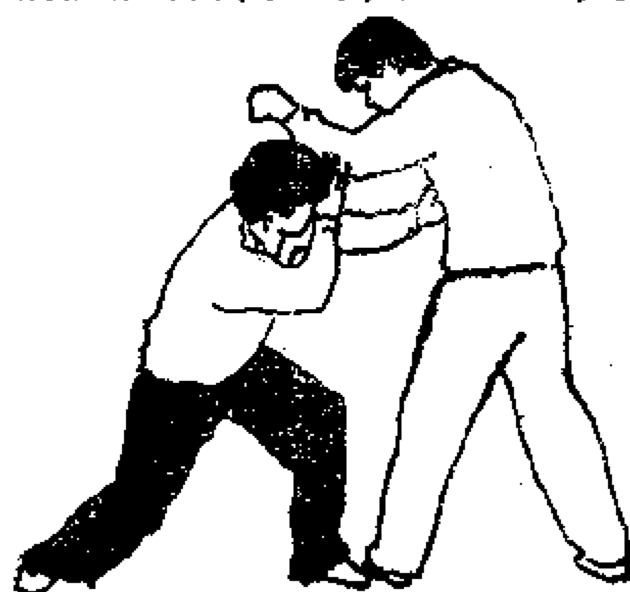


图1-104

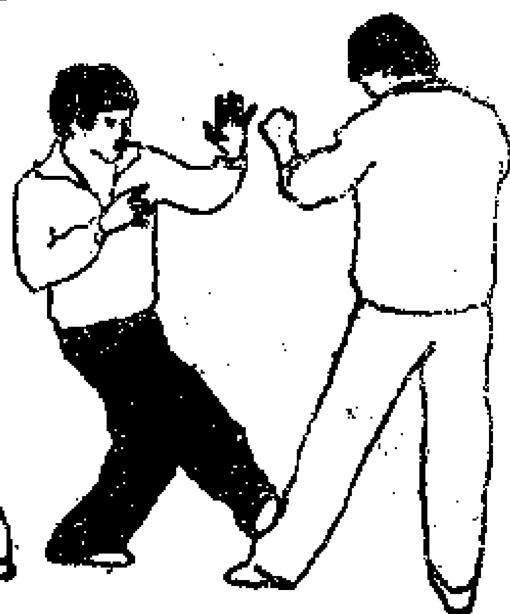


图1-105

5.上动不停，我就势抢步进身，以左腿踹击敌腹

（图1—106）。

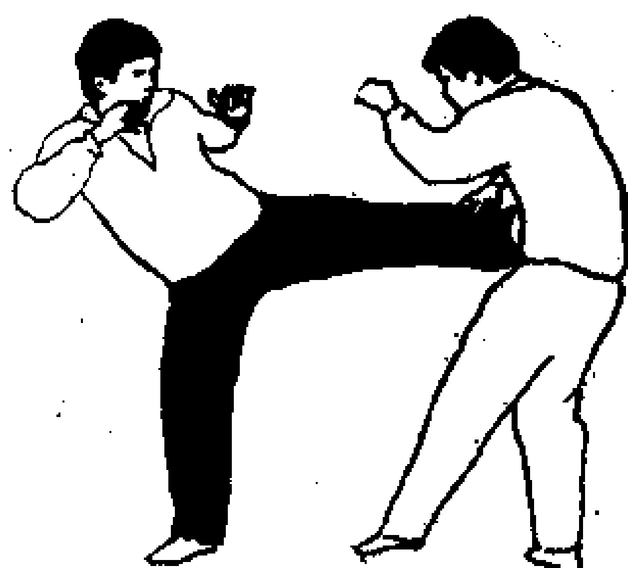


图1-106

6.上动不停，我急回步退闪，以左拳刺击敌面（图1—107）。

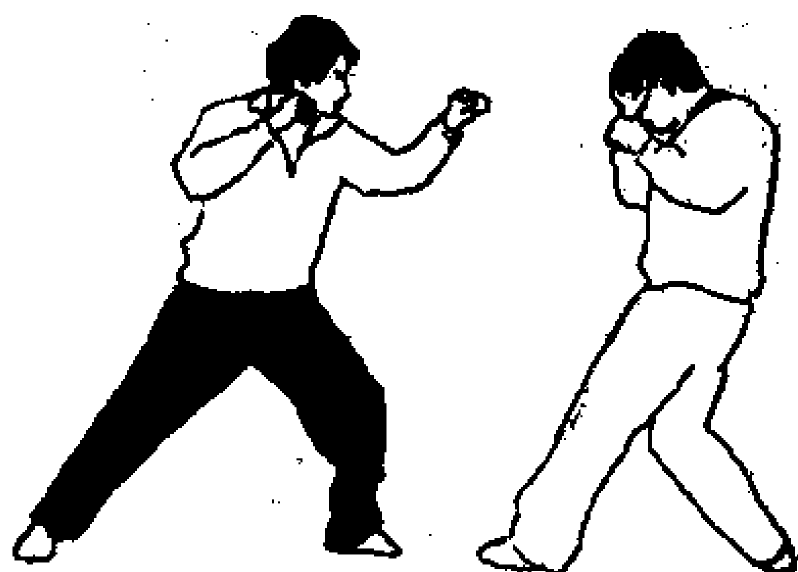


图1-107

要点：前手诱击宜松宜脆，不可过分用力，目的

是给敌以假象，为我转攻其下创造机会。进身下插时闪进要快，后面的两腿要连贯迅猛，最后的退闪刺拳是为了防止敌方抓擒我腿，此组合是向敌上中下3路发起进攻，故应紧密连贯，使之防不胜防。

第二十二势　兽头势（图22）

拳经云："兽头势如牌挨进，凭快脚遇我慌忙。低惊高取他难防，接短披红冲上。"

兽头势为反擒护肘之要法，其动作与松溪内家拳术中的"坠肘势"相仿。其法甚为巧妙，如敌抓擒我腕，我则急速坠肘屈臂，这样既可使肘关节不受伤害，又便于蓄力反击，而且屈臂于前有如盾牌护体，使敌不易攻击我之胸腹。

用法示例：

1.坠肘顶胸

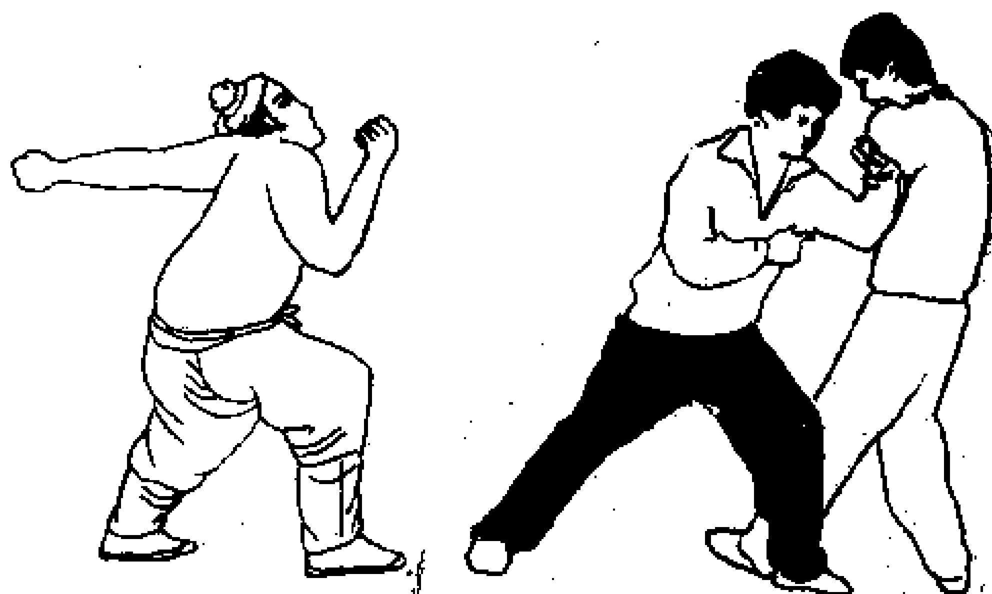


图22　　图1-108

如敌扭擒我腕，我可顺其回扭之势坠肘前扑，以左肘尖撞击其胸（图1—108）。

2.坠肘砸腿

敌如以腿向我腹下袭来，我可就势坠肘砸其腿骨（图1—109）。

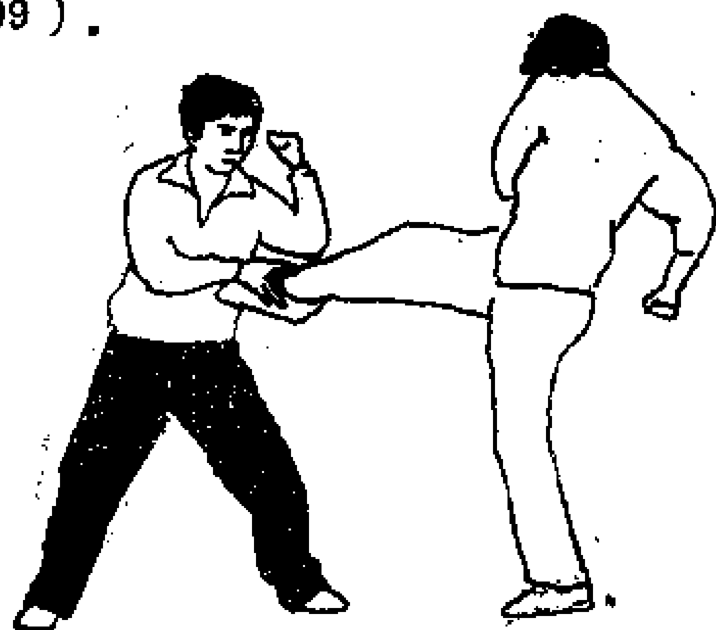


图1-109

3.坠肘叩面

（1）当我腕被敌方擒扭，我应迅速屈臂坠肘，并翻腕别压敌抓擒之手腕（图1—110）。

（2）上动不停，我坠肘，敌必回扭，我乘其回扭之势以左拳叩击敌面（图1—111）。

要点：坠肘要快，反击要猛。此势为典型的乘势借力之法，敌回扭之力加上我进击之力，必受重创。这就是武林中常说的"舍己从人，顺其自然"。假如敌猛拉而我力挣，则事与愿违，为人所乘。

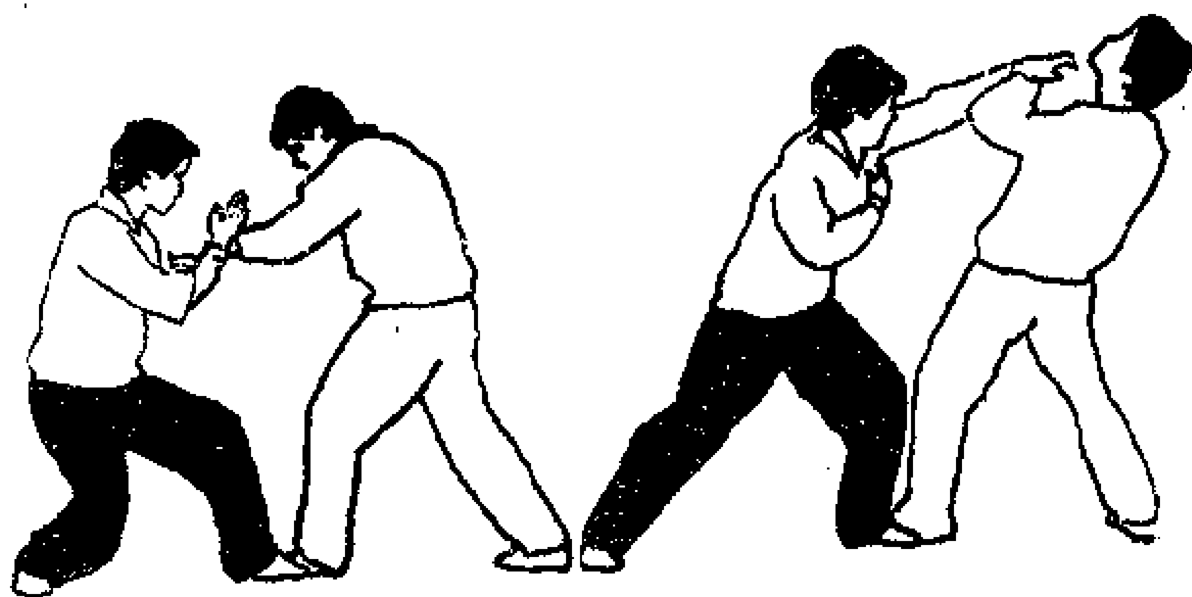


图1-110　　　　　　图1-111

第二十三势　神拳（图23）

拳经云："神拳当面插下，进步火焰攒心。遇巧就拏就跌，举手不得留情。"

神拳是一个指上打下，连打带跌的招势。神拳为跌打相兼之法，我攻敌下必先诱击其上，我击下时上部易受攻击，故要打下护上，而进身攻下，敌必出招，我可就势采拿跌打。此势融诱、打、擒、跌为一体，故应衔接紧密，出击迅猛。哄打时身体的吞吐沉浮以及采拿进跌时的拧裹均要自然得势。

用法示例：

1.我侧身而立成待敌势（图1—112）。

2.我先以左拳诱击敌面（图1—113）。

3.上动不停，我诱击敌面，敌必上顾，我速抢步闪进，以右拳插击其腹，左手随下插之势护于脸侧，



图23



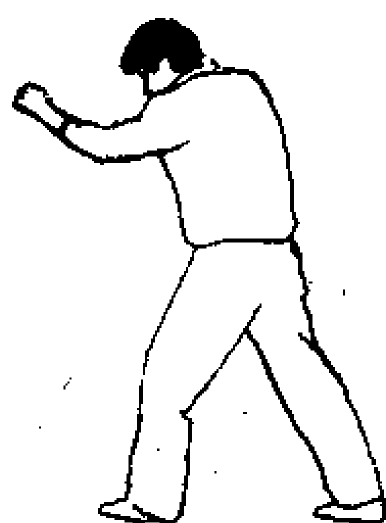


图1-112

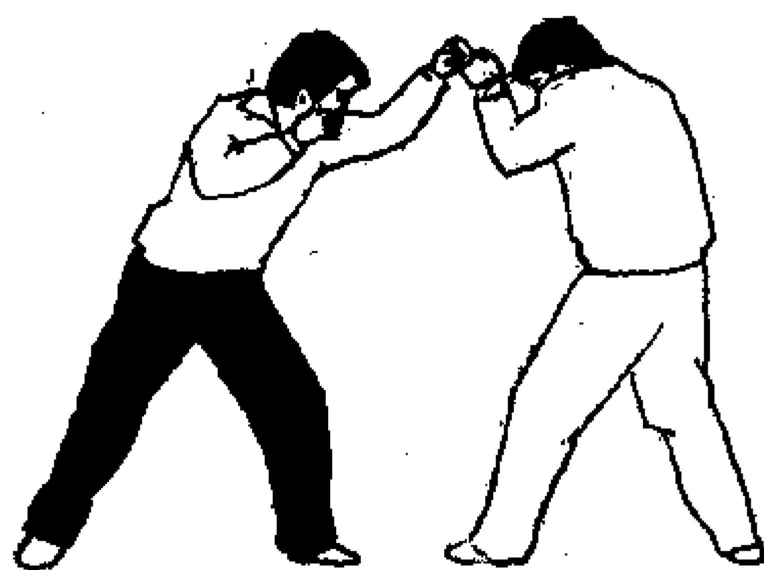


图1-113

以防敌方袭击我头（图1—114）。

4.我袭敌下，敌必转攻我上，我可就势以右手向上采拿其左腕，同时滑步进身封住敌前（左）腿（图1—115）。

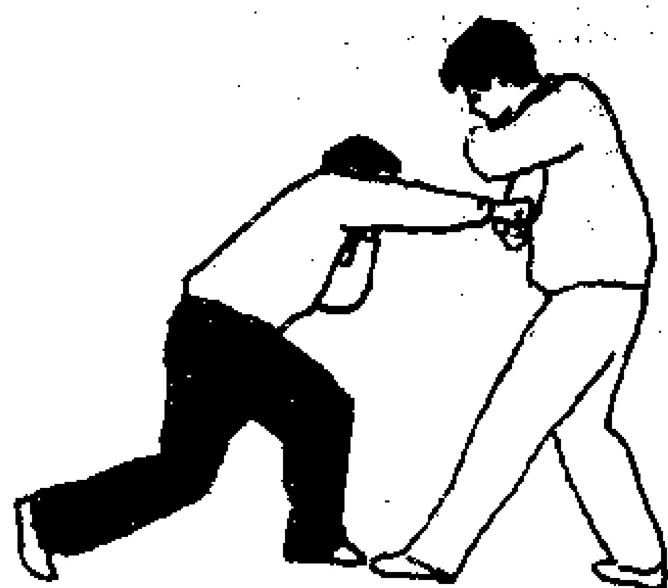


图1-114

5．上动不停，我重心猛然前移，右手将敌臂向右侧牵拽，同时以左手（或肘）推击敌胸，使其跌倒（图1—116）。

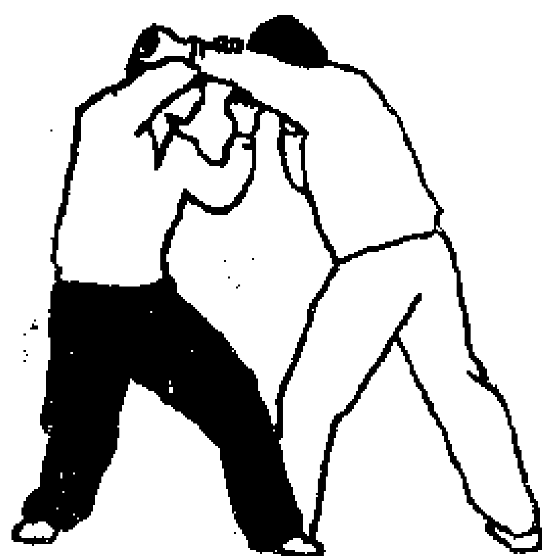


图1-115



图1-116

要点：诱击宜松宜脆，目的是为了调开敌方注意

力。火焰攒心宜快宜猛。采拿跌打时进步封腿要快。推跌时要向右侧用力，此时如能以左脚向后别靠敌腿，则效果更佳。

第二十四势　一条鞭（图24）

拳经云："一条鞭横直披砍，两进腿当面伤人。不怕他力粗胆大，我巧好打通神。"

一条鞭就是第一势懒扎衣中所提及的"接下势霎步单鞭"，它是一个连劈带打，近身跌摔的招势。

用法示例：

1.我侧身而立成待敌势（图1—117）。

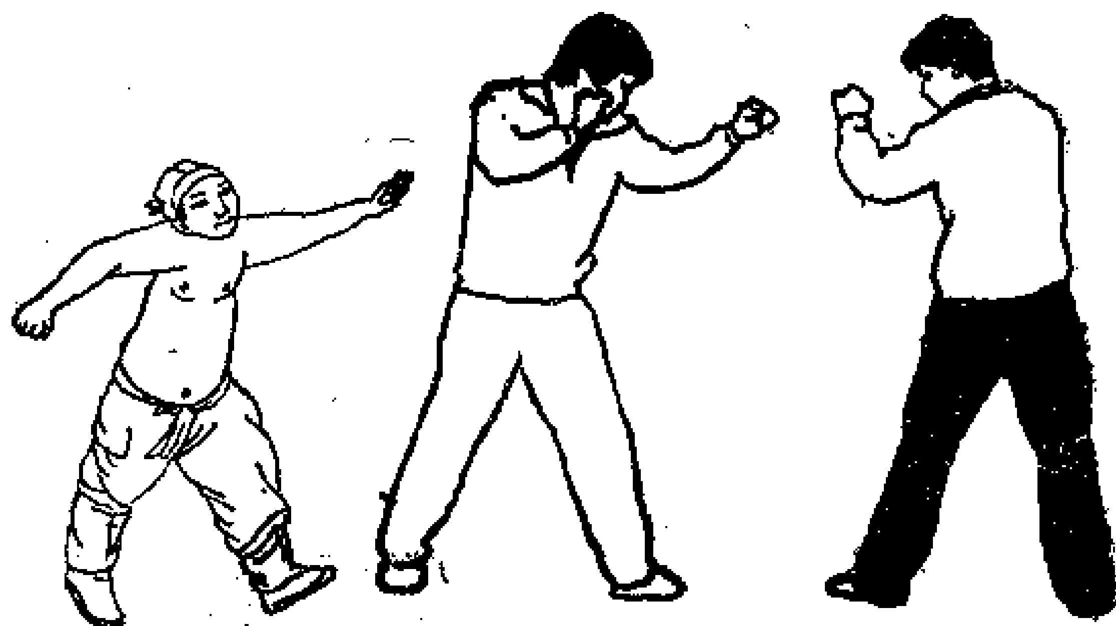


图42　　图1-117

2.披挂跌：

（1）敌以前直拳向我袭来（或我以前手诱击敌面，敌必招架），我可乘势采拿其左腕，并顺其前冲

之势将其向我体左后侧牵拽（图1—118）。

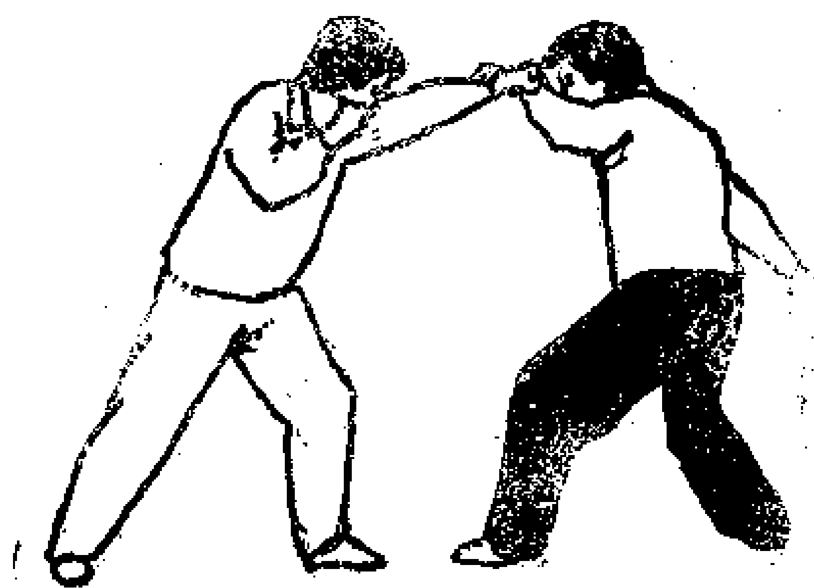


图1-118

（2）上动不停，我重心猛然前移，腰身左拧，同时右臂由后上向前下劈，压敌之左肘关节（图1—119）。

3.上步单鞭跌

上动不停，我劈压敌臂，敌必坠肘回挣，我则乘势抢步进身封其前腿，速即重心猛然前移，以右臂向前下劈压敌胸，使其跌倒（图1—120）。

4.双牵跌

我劈击敌胸，敌如恃力抓扭，我可以跌压之手就势采拿其左腕（图1—121）。以左手托推敌肘，速即腰身猛然右拧，双手顺其右拧之势将敌向右侧摔出（图1—122）。

5.进步单鞭

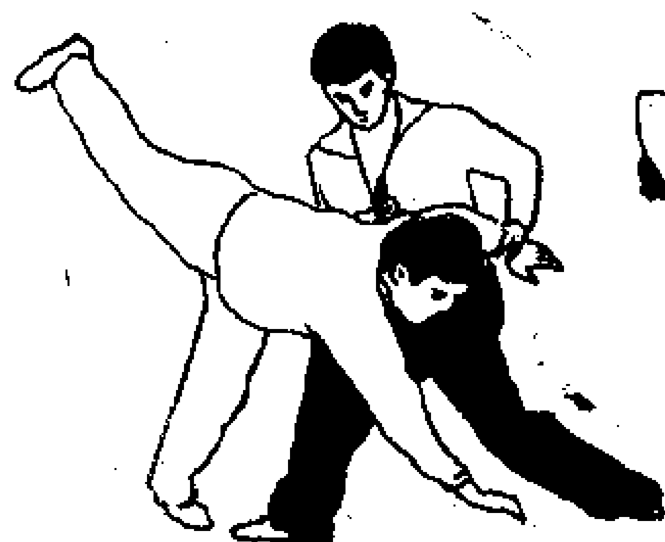


图1-119

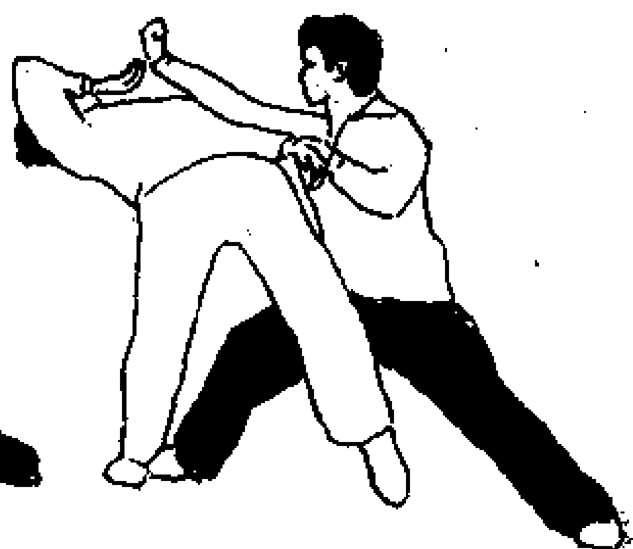


图1-120

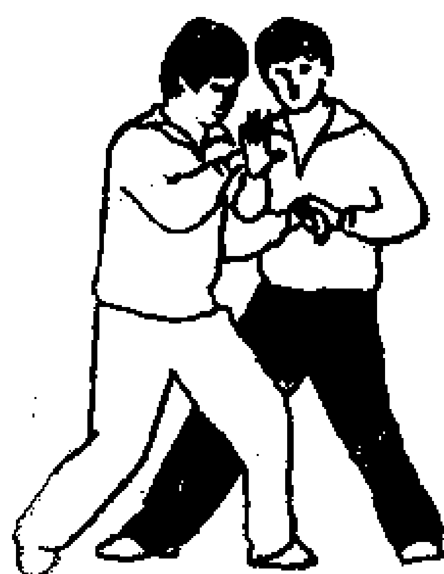


图1-121



图1-122

我以双牵跌跌敌时，敌如撤步闪化，我应疾步跟进封其前腿，速即以左臂劈击敌胸（图1—123）。

一条鞭还可作如下理解，即先以披挂劈砍（图1—119），速即再以后腿向前弹踢敌裆，随之再落步

进身以单鞭跌敌（图1—120），敌如退闪，我再以左臂劈击，随之再以左脚向前弹踢。

要点：粘擒披挂要猛，进步封腿及单鞭劈击要快。此势的关键在于封腿，使其欲走不能，为我所制。此势特别适宜于对付架势低矮的对手。

第二十五势　雀地龙（图25）

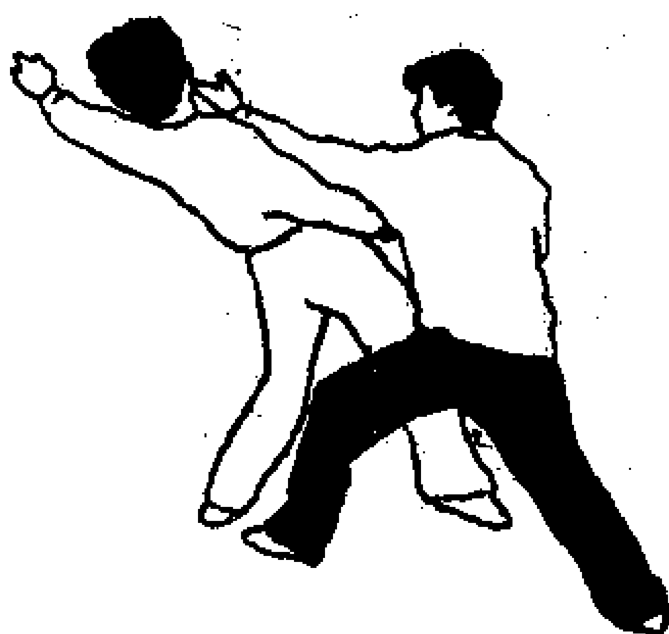


图1-123



图25

拳经云："雀地龙下盘腿法，前揭起后进红拳。他退我虽颠补，冲来短当休延。"

雀地龙是一个低架子的下盘招势，其解法甚多，可打可跌，可拿可摔，可闪可进。

用法示例：

1.回坠挤靠

（1）如我左臂被敌擒扭（图1—124），我应迅速坠肘回坐，化解其势（图1—125）。

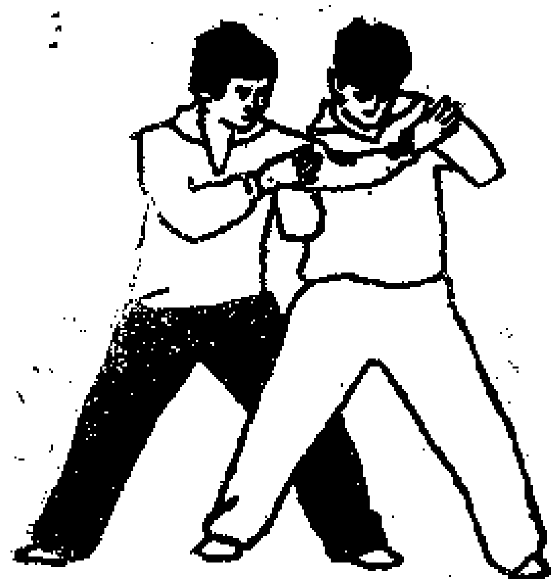


图1-124

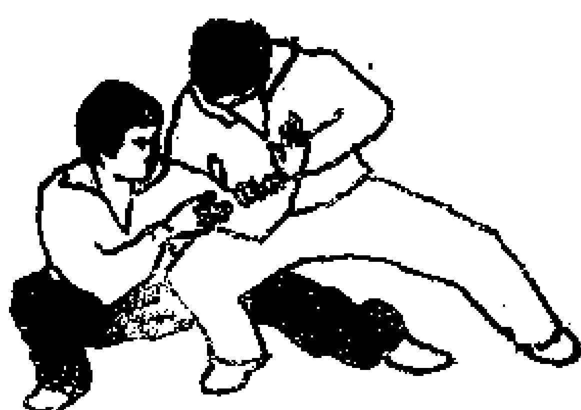


图1-125

（2）我坠肘回坐，敌必用力回扭，我可乘势向前右侧挤靠，将其跌倒（图1—126）。

要点：坠肘回坐要快，挤靠要猛。

2.粘进仆跌

（1）我侧身而立成待敌势（图1—127）。

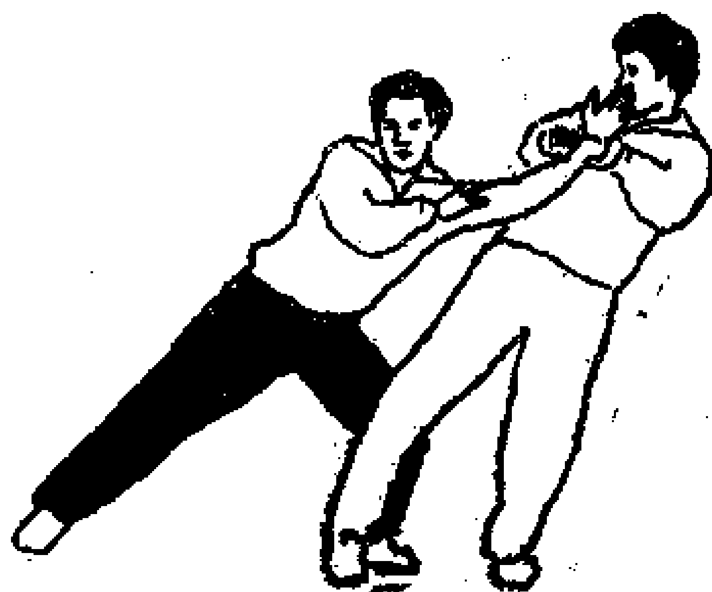


图1-126

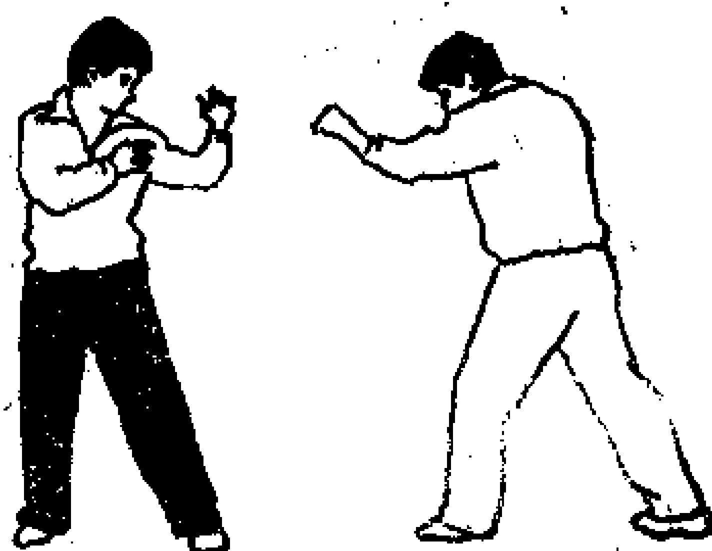


图1-127

（2）敌以左拳向我面部袭来（或我以左手诱击敌面，敌必招架），我则就势采拿左腕，同时以右拳冲击敌面（图1—128、129）。

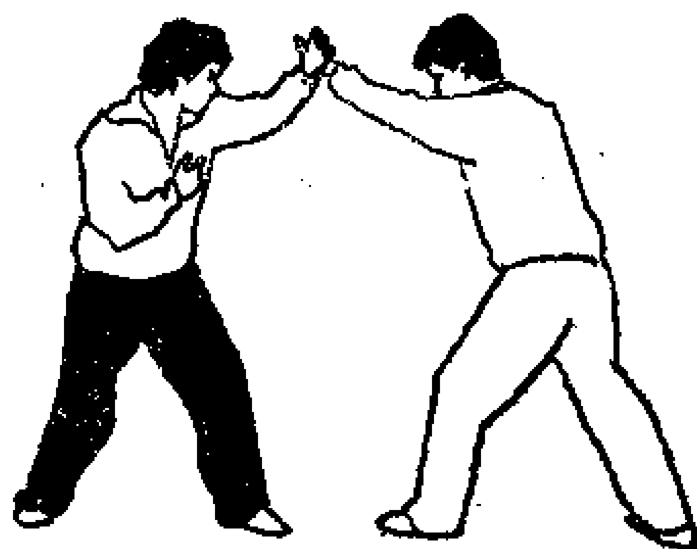
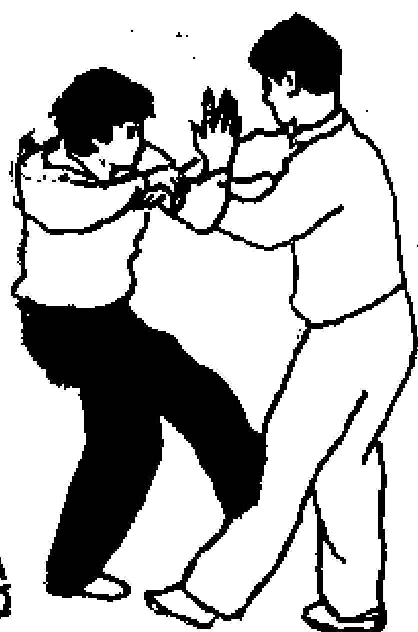


图1-128

（3）我击敌面，敌必招架，我则乘势抓擒敌左

腕，并以左手抖击敌肘。同时以右脚向前铲击敌前腿胫骨（图1—130）。


图1-129


图1-130

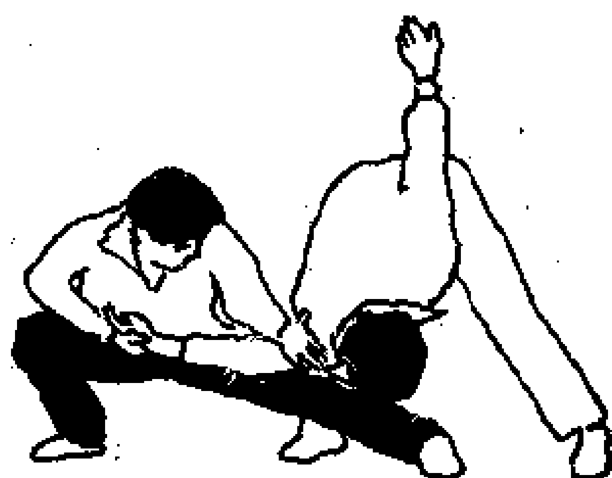
（4）敌腿被铲必退闪回挪，我则抢步跟进，以左脚别住敌右腿，速即重心猛然下沉成仆步，右手回扭，左小臂外旋随仆压之势向下滚压敌臂（图1—131）。

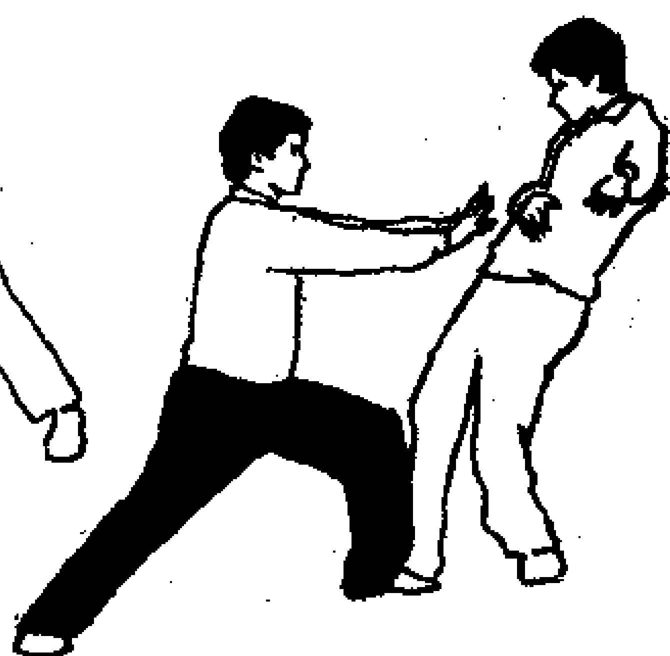
（5）我仆压敌臂，敌如回挣，我乘势前起，以双掌向前猛推敌胸（图1—132）。

要点：抓擒铲踢要快，进身仆压时重心要猛然下沉，右手的回扭和左臂的滚压要迅猛同时。

3.穿裆扛摔

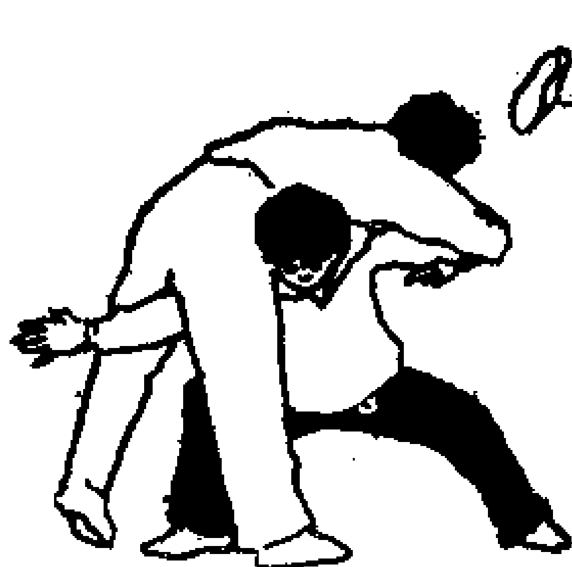
（1）如敌以拳或利器向我头部猛然袭来时，我可就势格抓潜入，左手顺其前冲之势将敌向我体左侧牵拽，右手由敌裆下穿进，头肩紧贴敌肋（图1—

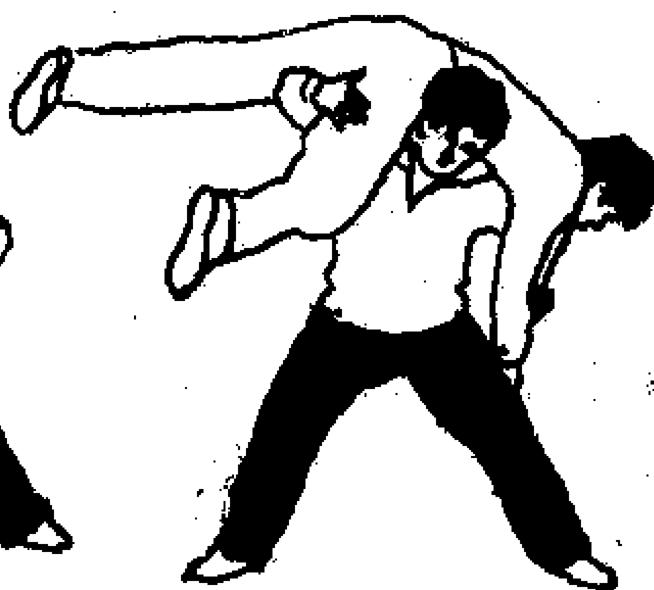

图1-131


图1-132

133）。

（2）上动不停，我重心猛然左转，左手左牵，右肩上扛，将敌向左侧摔出（图1—134）。


图1-133


图1-134

要点：抓擒潜进要快，进身后要以头紧贴敌腰，

扛摔时重心移动要快。此势主要是借敌前冲之力，所以潜进时应将敌向我左侧牵带，使其重心失控，为我所乘。

第二十六势　朝阳手（图26）

拳经云："朝阳手偏身防腿，无缝锁逼退豪英。倒阵势弹他一脚，好教师也丧声名。"

朝阳手是一种典型的乘势借力的跌法招势，它动作简便，易于掌握，非常实用。此势反复出现在松溪内家拳术的十几个套路之中，是一个十分重要的招势。故习者应多加用心。

用法示例：

1.防腿进跌

（1）我侧身而立成待敌势（图1—135）。



图26



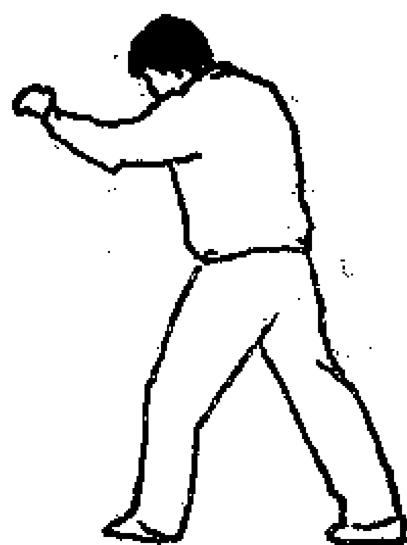


图1-135

（2）敌以左腿向我上路袭来，我就势以左手格

抓（图1—136）。

（3）上动不停，我速滑步抢进用左脚别住敌左腿，同时以左手猛推压敌胸或下颌，将其向后跌倒（图1—137）。

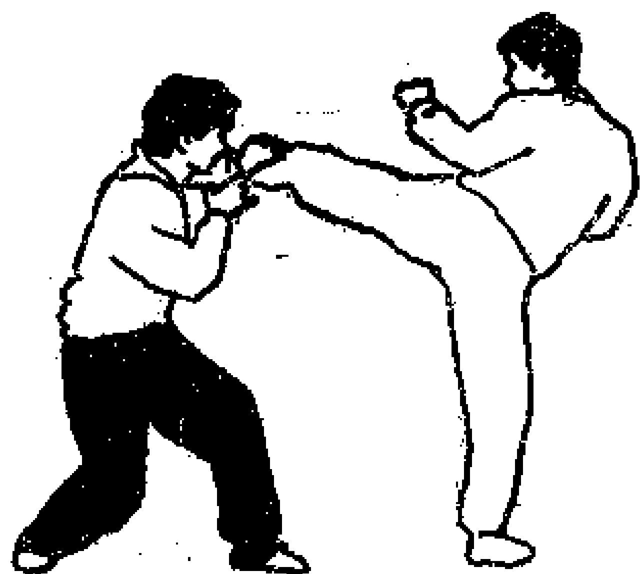


图1-136

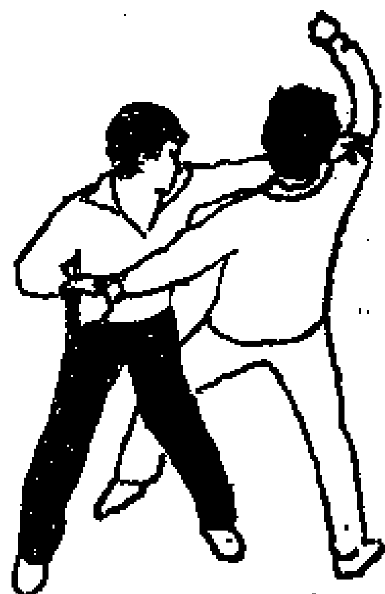


图1-137

要点：防腿时身体要略向右侧斜闪，待敌发击之腿势尽欲回之瞬间迅速格抓进跌，这就是古人所指的"旧力略过，新力未发之际。"用现在的话来说，就是打的时间差，因敌腿发出到收回需要一定的时间，而此时支撑腿又不能挪移，所以最易为我所乘。

2.顺势进跌

（1）我侧身而立成待敌势（同图1—135）。

（2）敌以前手向我袭来（或我以左手诱击敌面，敌必招架），我可就势采拿其左腕（图1—138）。

（3）上动不停，我顺其前冲之势将敌向我体左侧后方牵拽。同时前脚滑进锁住敌左腿，并以右手叉拿敌左肘关节（图1—139）。

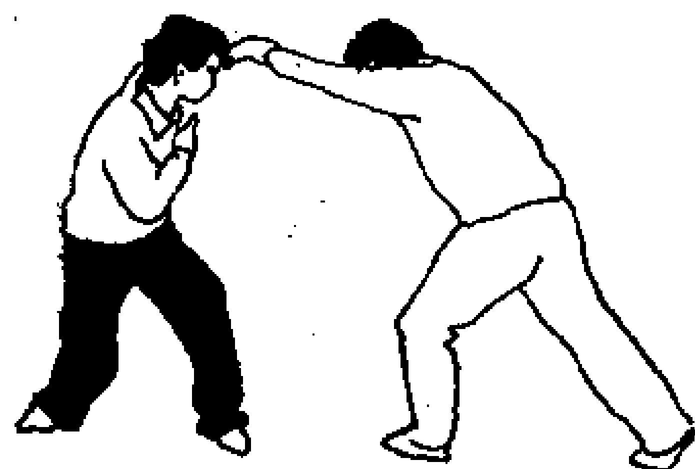


图1-138

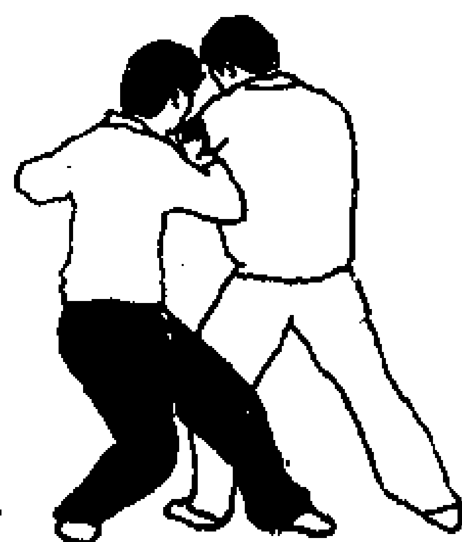


图1-139

（4）上动不停，我重心猛然前移，腰身右拧，左手随前冲之势猛推敌胸或下颌，使其跌倒（图1—140）。

（5）我以朝阳跌制敌，敌如奋力抵抗，并以朝阳跌反制于我，我可顺势以左臂夹住敌颈，速即腰身猛然右拧，并以臀部顶住敌腰，将其向右侧摔起（图1—141）。

此势又名“转转朝阳”，是顺势朝阳的一个补救动作。

要点：朝阳手的关键是制肘和锁腿，拳谚云：“手后一尺，天下无敌。”只要制住敌肘，锁住敌腿，敌必倒无疑。故拳经又云“无缝锁逼退豪英，好

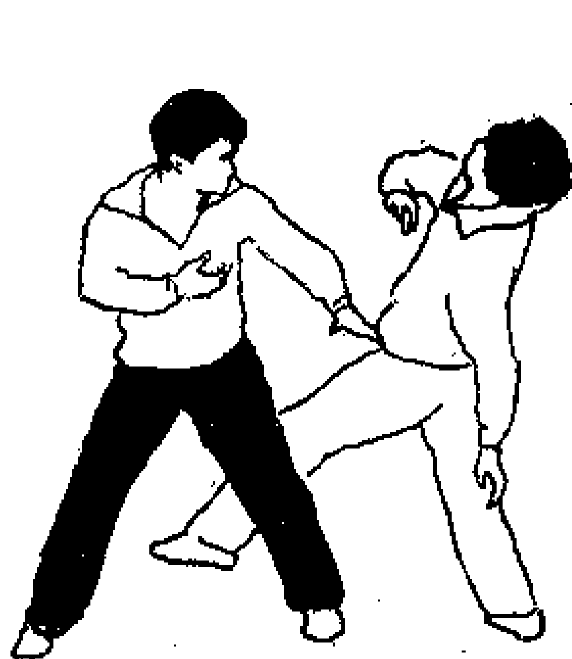


图1-140

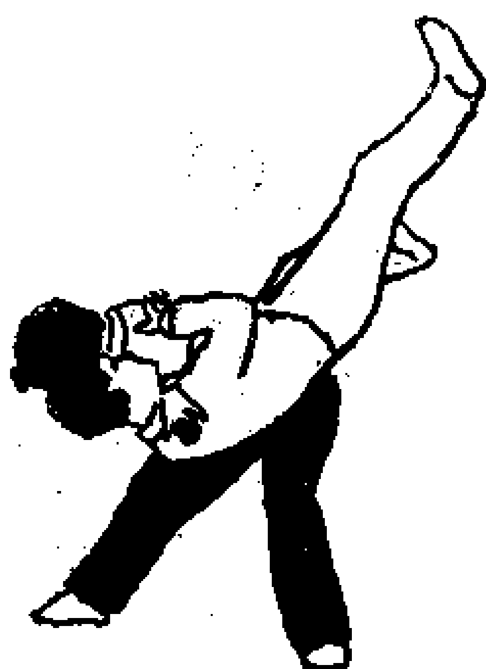


图1-141

教师也丧声名。”

二十七势　雁翅势（图27）

拳经云：“雁翅侧身挨进，快腿走不留停，追上穿庄一腿，要加剪劈推红。”

雁翅势是一种进身跌打的招法，在松溪内家拳术中又称“穿庄跌”或“鹞子穿林”，多用于对付架势高大的对手。

用法示例：

1.雁翅挨进

（1）我侧身而立成待敌势（图1—142）。

（2）我先以前手诱击敌面，速即侧身下潜打其腹，右手护于左脸侧，以防敌方攻击我头（图1—143）。

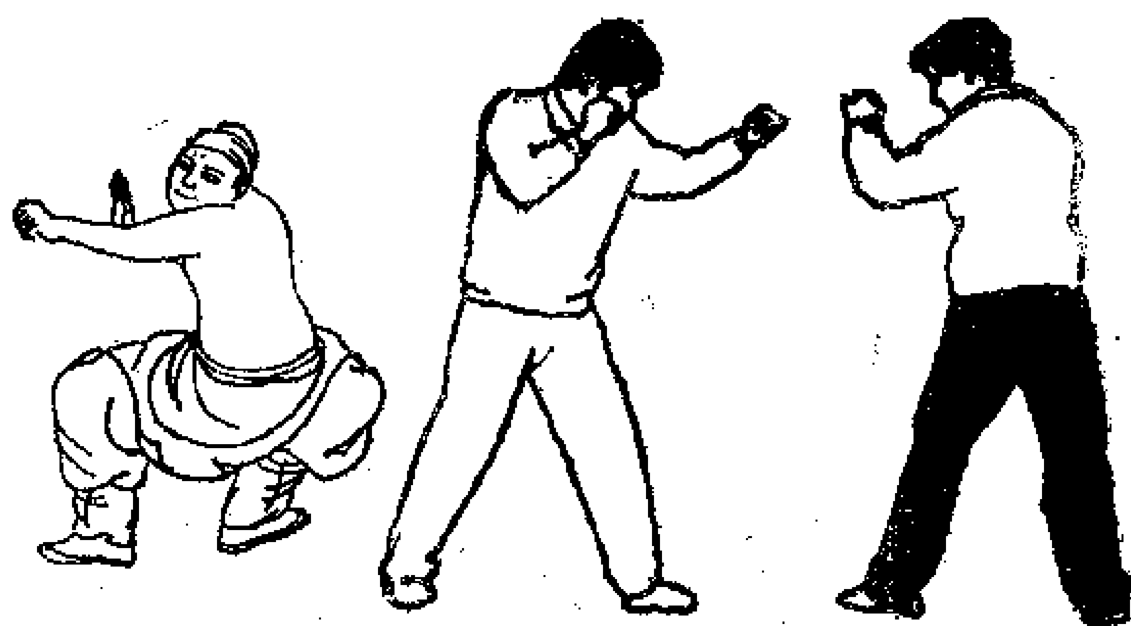


图27　　　　　　　图1-142

（3）我攻敌下，敌必闪护，我则趁机反击其上（图1—144）。

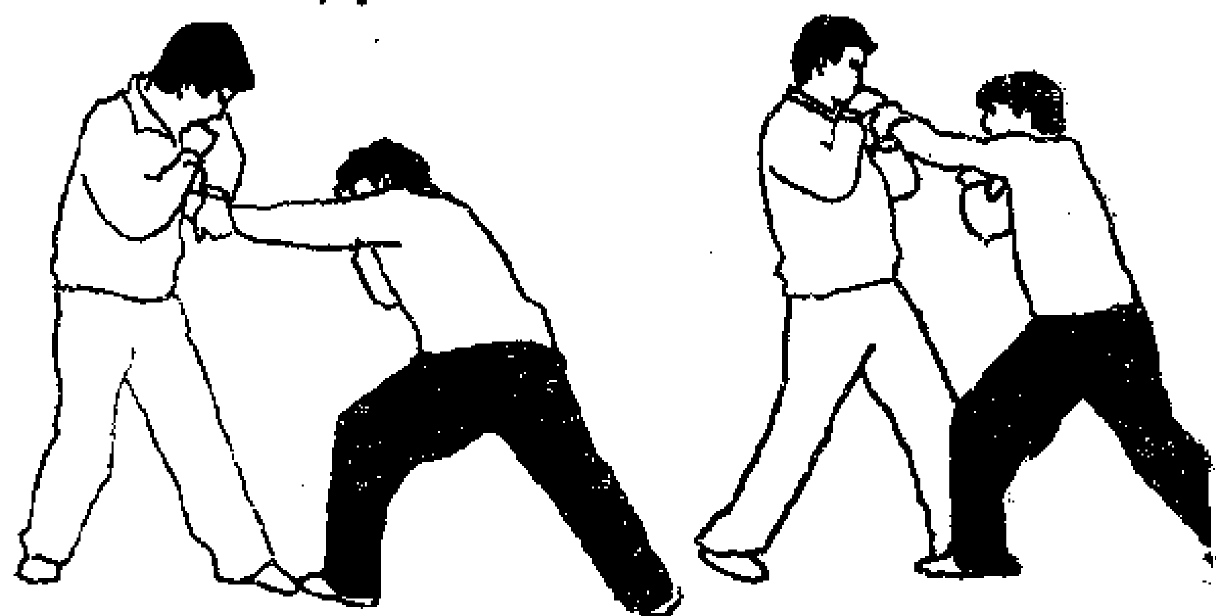


图1-143　　　　　　　图1-144

2.穿庄跌

（1）上动不停，我击敌面，敌必格抓，我则就势采拿其左腕，并将其向左后侧牵拽（图1—145）。

（2）上动不停，顺牵拽之势我迅速拧腰进身，锁敌双腿（图1—146）。

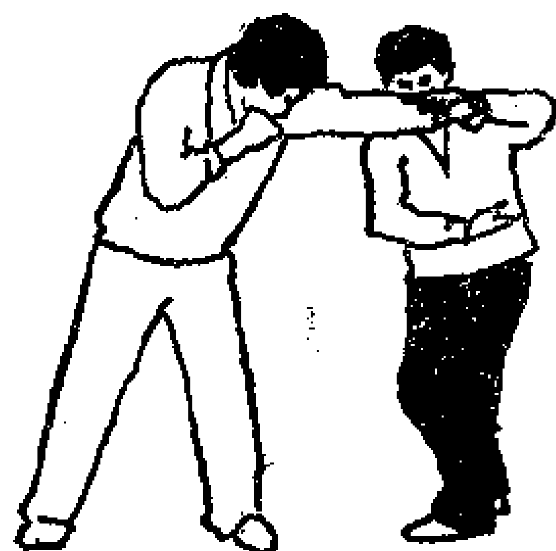


图1-145

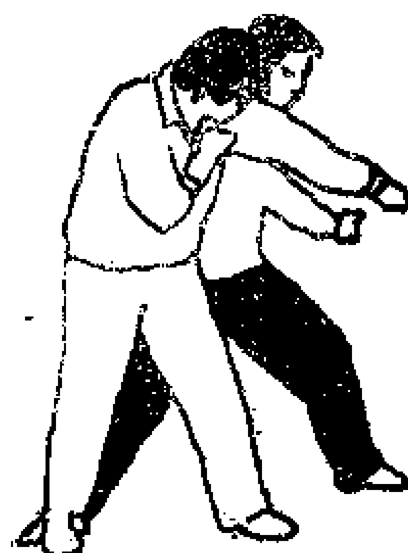


图1-146

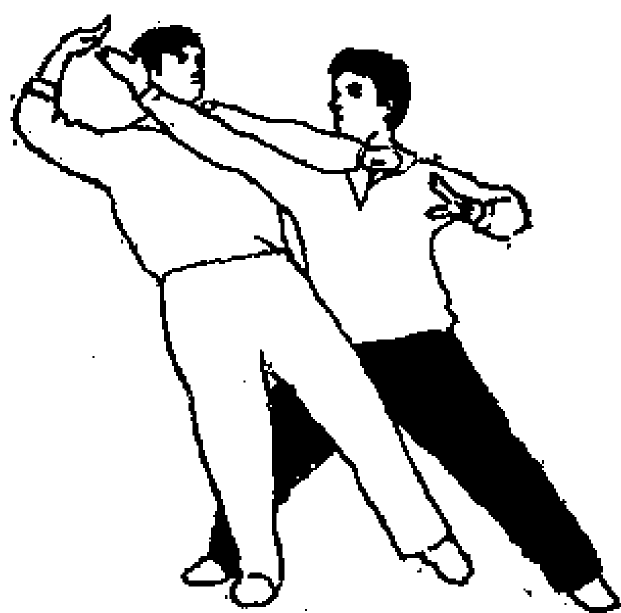
（3）上动不停，重心猛然前移，同时以右臂由敌左臂下向敌胸上擦击，将其向右后侧跌出（图1—147）。

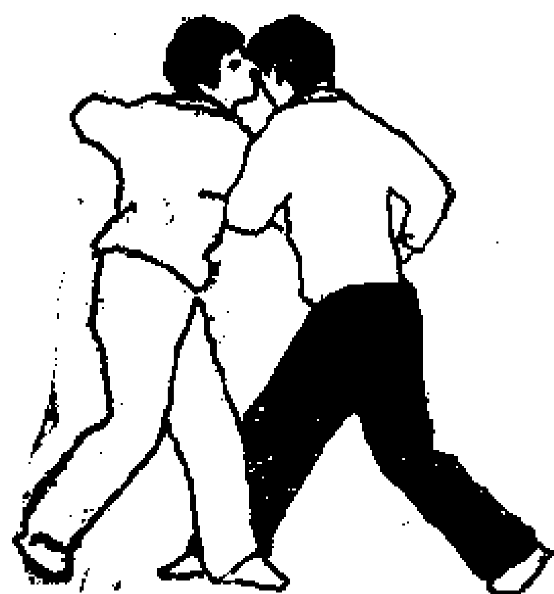
3.套用

（1）双推跌：我以右臂擦击敌胸敌如抵抗未跌，我可速将右臂内翻下压，同时以双手猛推敌胸（图1—15）；

（2）双牵跌：我以右臂擦击敌胸，敌如以手格抓，我可就势采拿敌右腕，同时以左手制住敌肘，速即腰身猛然向右拧转，双手随拧转之势同时用力将敌向右外侧掷出（图1—148）。

双推跌和双牵跌为穿庄跌的变用之法，应因势而


图1-147


图1-148

异，灵活运用，敌未抓格我则以双推跌跌之，敌如抓格我则顺势采腕制肘，以双牵跌跌之。

要点：雁翅换进和穿庄跌为一连贯用法，需衔接紧密，整个动作的完成全在于一个拧腰裹身之际，腰身一拧即上步到位。著名武术家袁智明先生说："所谓身法，简单地讲就是一个转肩。"话虽简单可含义十分丰富，转肩之际实际上已包含了引化和进跌两种技法，敌猛攻过来，我顺势转肩将其来势化掉，而在这一转肩之际已上步到位封住敌腿了。这一拧转裹进，在八卦掌中叫作"脱影化形"。

4.破解法

（1）翻打跌：翻打跌是一种反跌技法，如敌方以穿庄跌制我，我可就势以右手抓擒敌腕，同时左臂迅速屈臂回抽，以小臂压住敌肘（图1—149）。

（2）上动不停，我腰身猛然右拧，同时右手随右拧之势向右侧牵扭，左小臂随牵扭之势向右下滚压敌肘关节，左脚向左后侧别挂右腿（图1—150）。

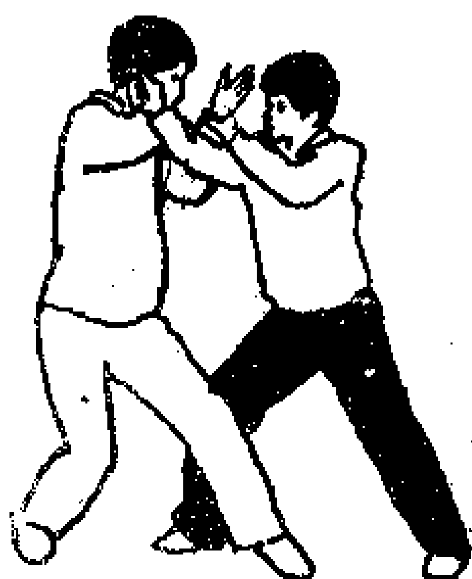


图1-149

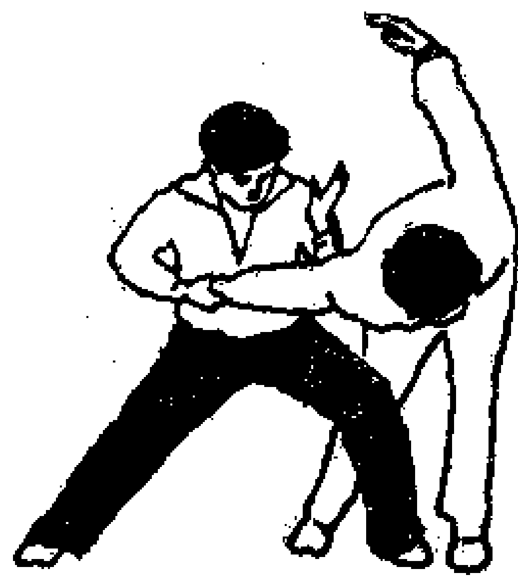


图1-150

要点：抓擒回坠要快，翻打时拧腰转髋及牵扭滚压和左脚的别挂，均要同时用力，完整一气。

第二十八势　跨虎势（图28）

拳经云："跨虎势挪移发脚，要腿去不使他知，左右跟扫一连施，失手剪刀分易。"

跨虎势为后发先至的防守反击技法。此势在太极拳术中有记载，其法多为挪移弄腿，虽与图形相似，但跟拳经要求却相去甚远，从拳经中可以看出，此势中还应包含腿法连击和进身跌打等诸多技法。

用法示例：

1.我侧身而立成待敌势（图1—151）。

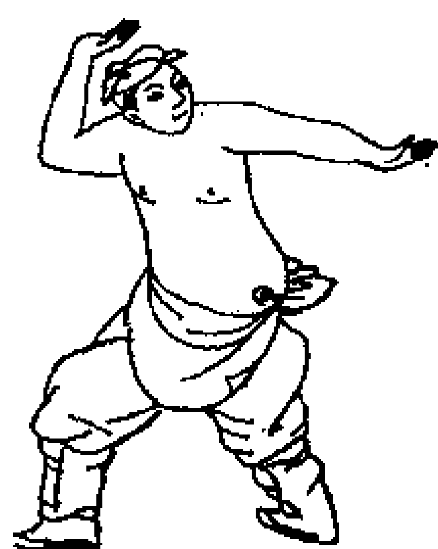


图28

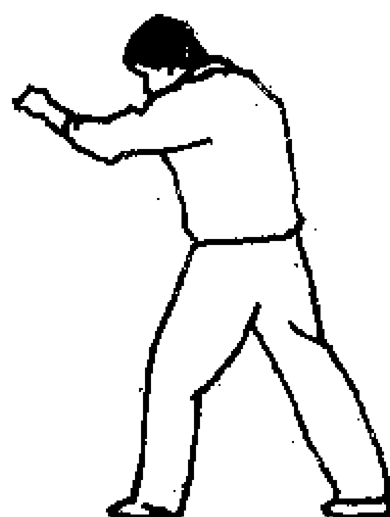



图1-151

2.挪移发脚

（1）当敌方以右腿向我上路袭来时，我可略向右侧闪挪，以左手拨挂敌腿，同时以左腿撩击敌裆（图1—152）。

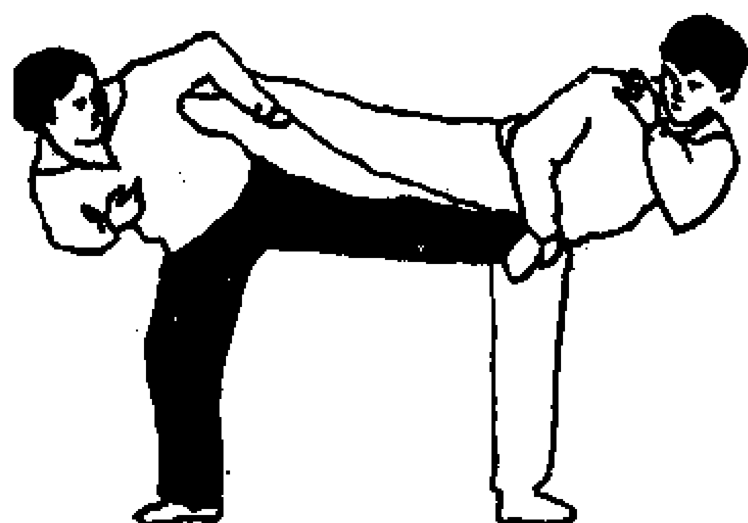


图1-152

3.左右跟扫腿

（1）我撩敌裆，敌必退闪救护，我速转身跟进（腰身向右拧转），以右腿扫击敌头（图1—153）。

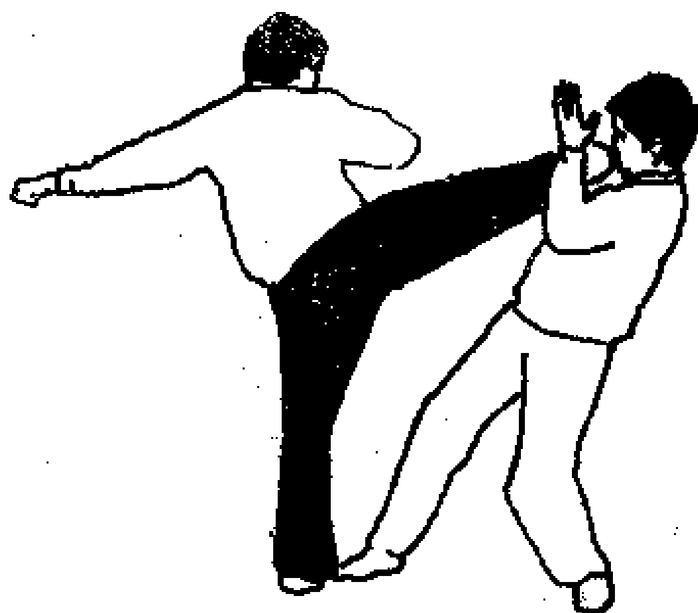


图1-153

（2）上动不停，我扫敌头，敌必退闪，我速抢步跟进，以左腿扫踢击敌面（图1—154）。

4.顺势连击

（1）上动不停，在左脚下落之瞬间以左拳摆击敌头（图1—155）。

（2）再顺势以左拳背反击敌面（图1—156）。

（3）敌如格抓，还可顺势擒腕制肘，以双牵跌将其跌倒。

要点：以上组合为一整套连贯性动作，要衔接紧密，疾如旋风。防腿撩击要快，转身连环跟扫全在于拧腰转体，落脚后要迅速以组合拳法猛击或以跌法摔跌。

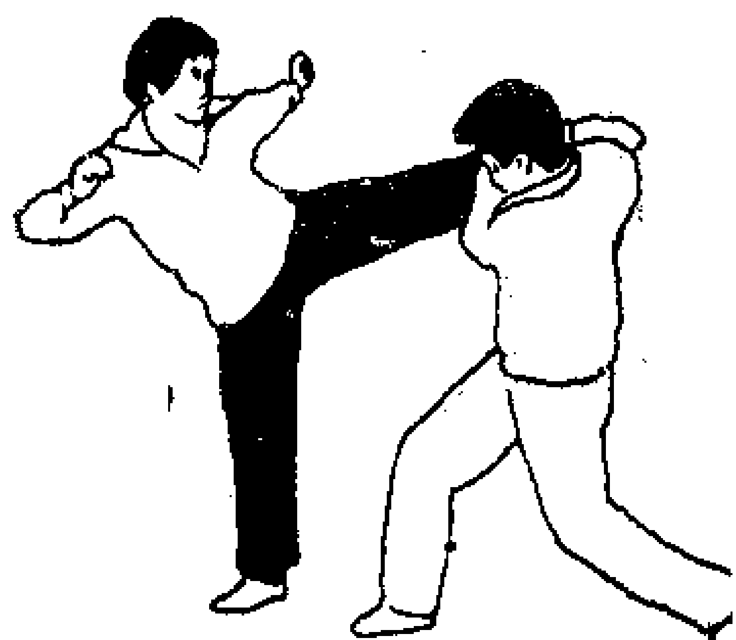


图1-154

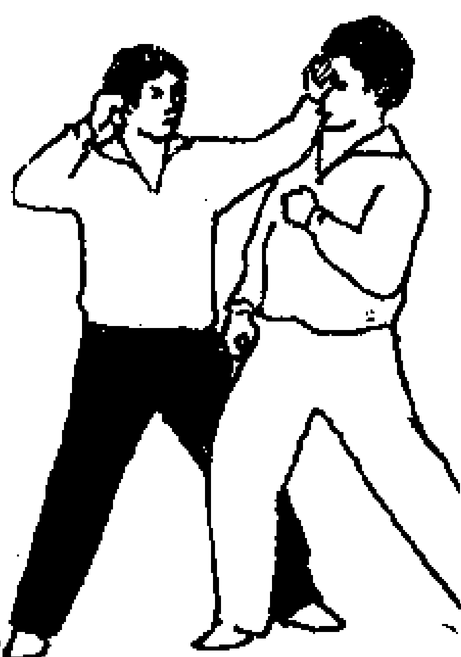


图1-155

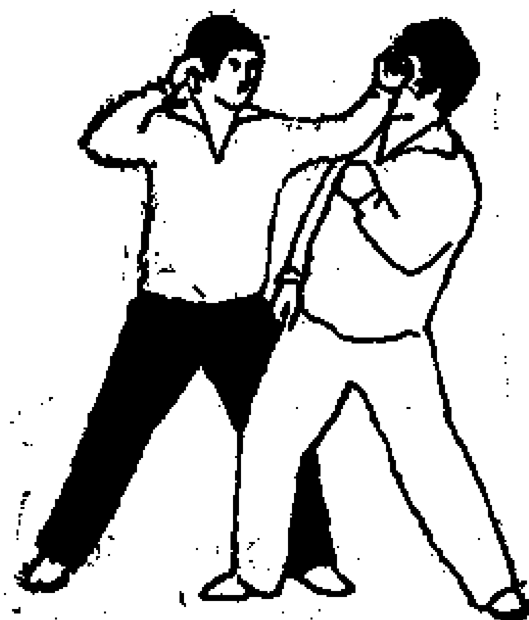


图1-156

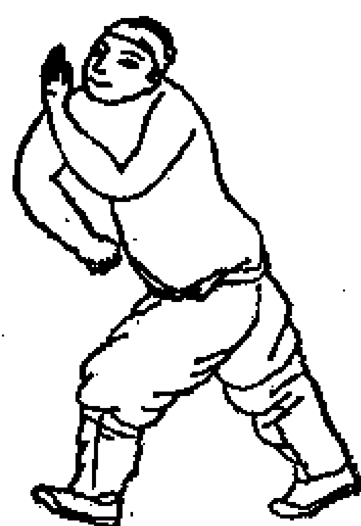


图29

第二十九势　拗鸾肘（图29）

拳经云："拗鸾肘出步颠剃，搬下掌摘打其心。拿阴捉兔硬开弓，手脚必须相应。"

拗鸾肘是专用于贴身短打的反关节技法。此肘法

在松溪内家拳术中运用十分广泛，但其名称则根据其用法之不同分为"凭肘"、"背庄"、"扑肘"等多种招势。

（一）用法示例 1：

1.我侧身而立成待敌势（图1—157）。

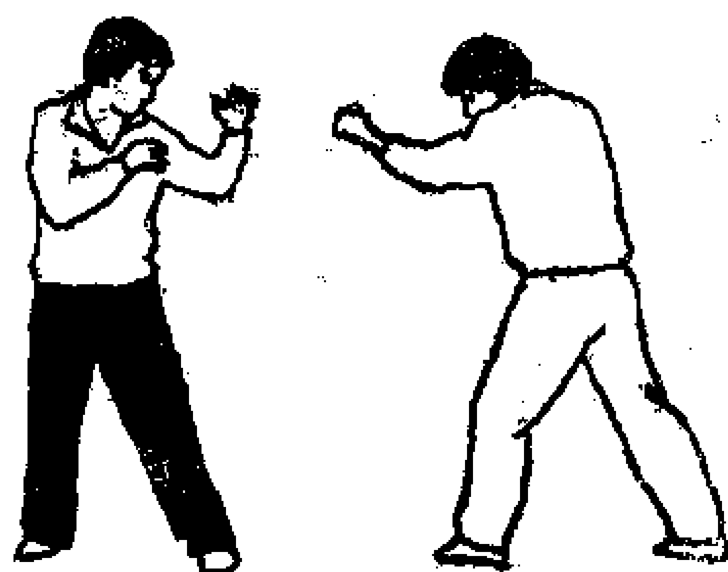


图1-157

2.拗弯肘（背庄跌）

（1）敌以左右直拳向我连击，我先避过其左拳，待敌右拳发出欲回时，我就势采拿其右腕，并借其来势将其向右后侧牵引（图1—158）。

（2）上动不停，我腰身猛然右拧，以左肩臂扛击敌之右肘关节（图1—159）。

3.顺弯肘（顶肘）

上动不停，我扛击敌肘，敌必坠肘回挣，我则乘



图1-158

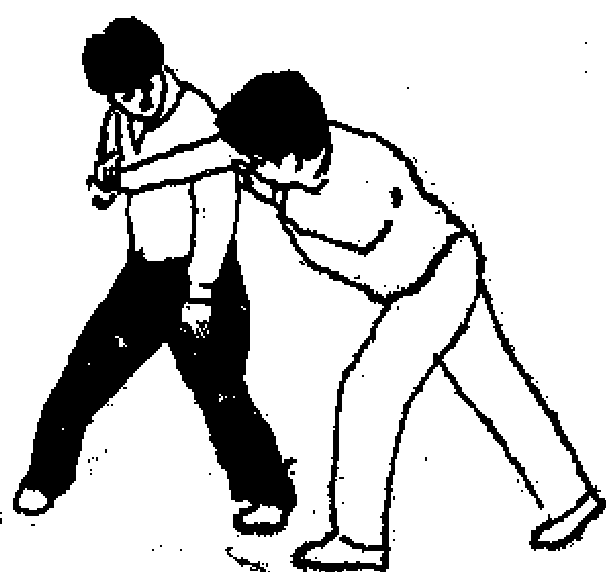


图1-159

其回挣之势滑步跟进，以左肘尖顶击敌右肋（图1—160）。

4.翻花手

（1）我顶敌肋，敌必下护，我则就势转臂上劈敌面（图1—161）。

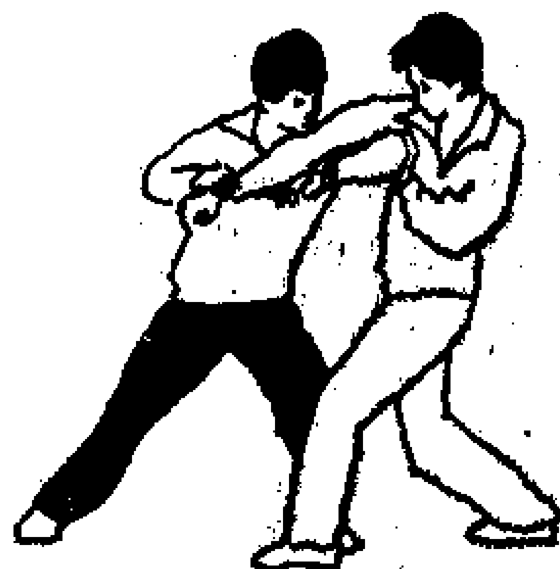


图1-160

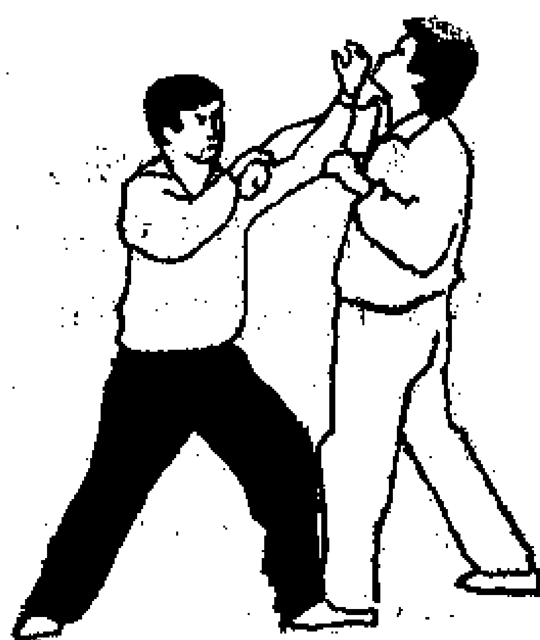


图1-161

（2）我翻劈敌面，敌若格抓，我可顺势采拿其左腕，同时以右拳背反击敌面（图1—162）。

5.硬开弓

上动不停，我反劈敌面，敌如格抓，我则就势采拿其右腕，速即腰身猛然右拧，重心下沉，右手向后回拉，左拳向前冲击敌胸（图1—163）。

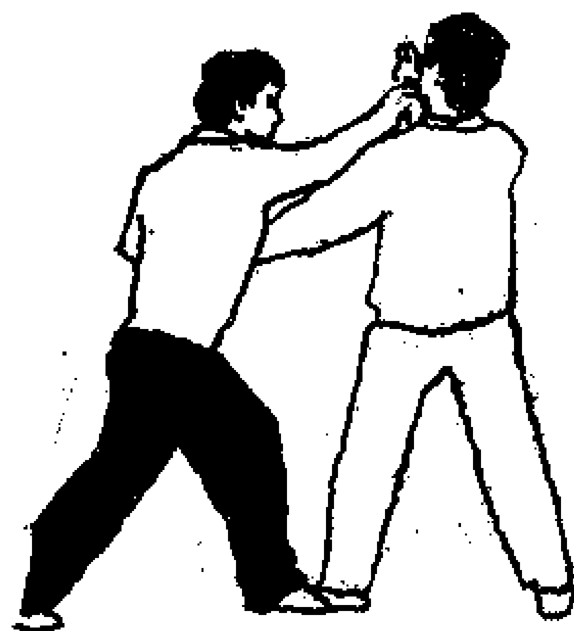


图1-162

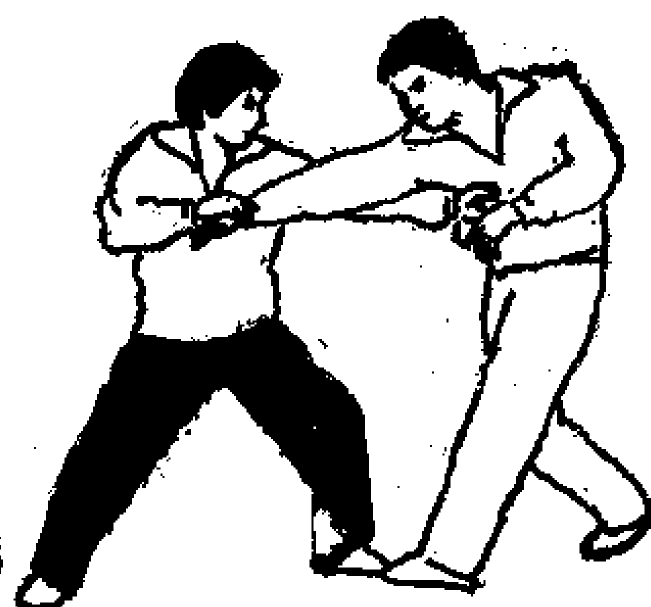


图1-163

要点：采拿要准，不可过分用力，制住敌腕则可。拳谚云："擒拿拈法，随握随释，松者自逸，紧者自擧"。背庄扛击时要向右侧猛然拧转；顶肘时要向前滑进，翻花擒打及硬开弓要衔接紧密，发力充足。

（二）用法示例 2：

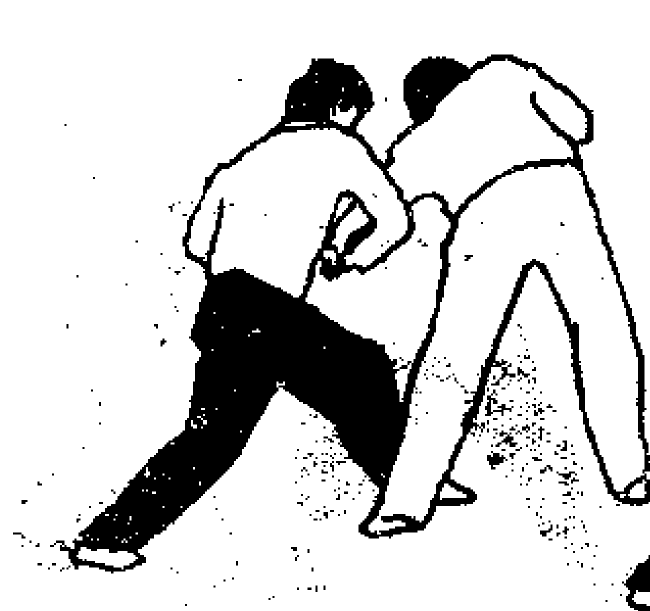
1.我成待敌势（同图1—157）。

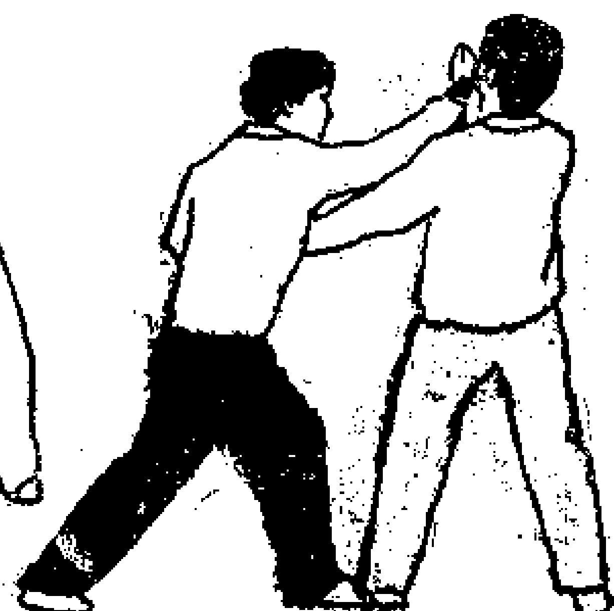
2.扑肘。

敌以右拳向我袭来，我速以左手采拿敌左腕，速即腰身猛然向左拧转，以右肘弯内侧扑击敌之左肘关节（图1—164）。

3.翻花手

我扑击敌肘，敌如坠肘回挣，我则就势翻臂向上反劈敌面（图1—165）。


图1-164


图1-165

4.翻打跌

（1）我反劈敌面，敌如格抓，我则就势采拿其右腕，并以左手制住敌肘，同时滑步进身封住敌左腿（图1—166）；

（2）上动不停，我腰身猛然右拧，右手随拧转之势将敌向右侧牵拽，左手随拧转之势由上向下滚压敌之右肘关节，同时左脚随牵拽滚压之势由前向后别挂敌左腿，使其向左侧仆跌（图1—167）。

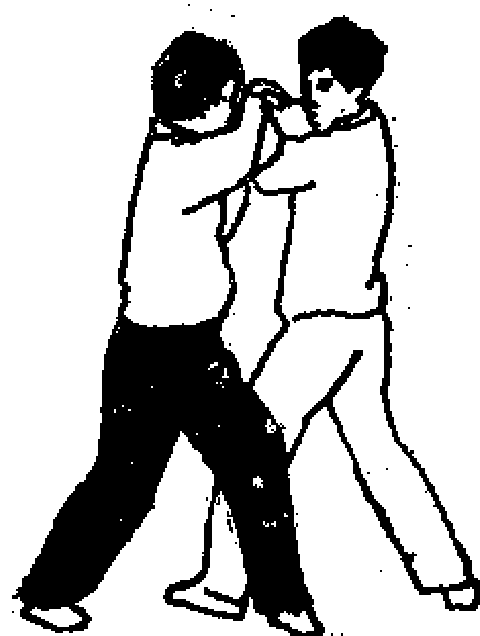


图1-166

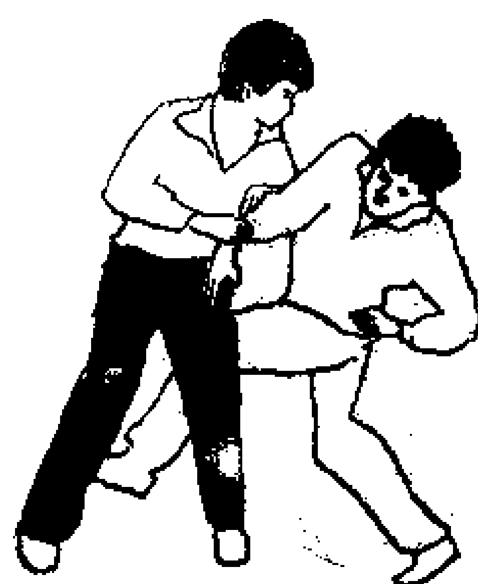


图1-167

要点：扑肘时腰身要猛然向左拧裹，翻花击面要快。翻打跌时，右手的牵扭，左臂的滚压，腰身的拧转，左脚的别挂，均要同时用力，形成整劲，这种上牵下挂的技法最易使敌失去平衡。

化解法——落膝跌

敌如以背庄跌（拗鸾肘）制我（同图1—159），我可迅速沉肩坠肘重心下沉，同时以肩猛挤敌身，以膝猛脆敌腿之后膕窝，使其膝盖受损，跌仆于地（图1—168）。

要点：坠肘要快，落膝脆压要猛，要将身体重力猛然坠压于右膝上。

第三十势　当头炮（图30）

拳经云："当头炮势冲人怕，进步虎直撺两拳，

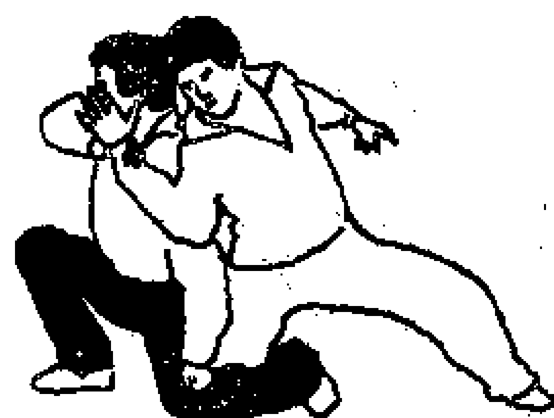


图1-168



图30

他退闪我又颠踹，不跌倒他也茫然”。

当头炮为进身短打之法，它由一连串防守反击技法组合而成。

用法示例：

1.当头炮

（1）我侧身而立成待敌势（图1—169）。

（2）敌以拳脚向我头部袭来，我速提肘格挡，同时以右拳猛击敌面（图1—170）。

2.进步虎

上动不停，我趋步闪进，以左右摆拳连击敌头侧（图1—171、172）。

3.上步颠踹

（1）我摆击敌头敌必退闪，我则速以右腿踹蹬敌裆（图1—173）。

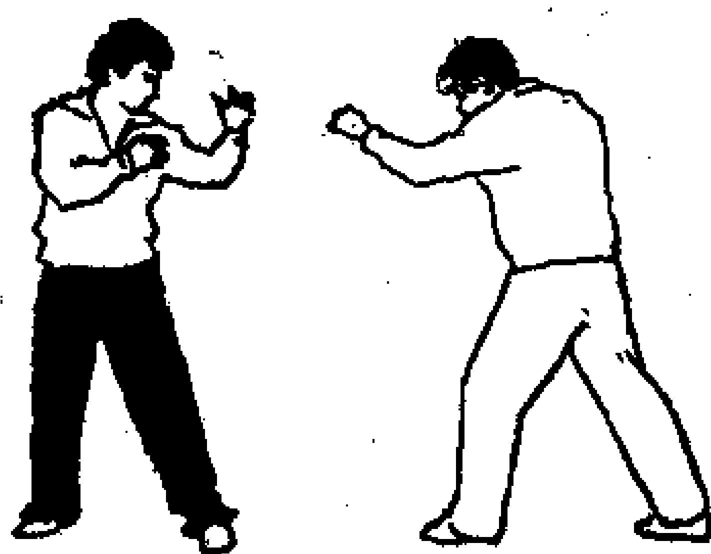


图1-169

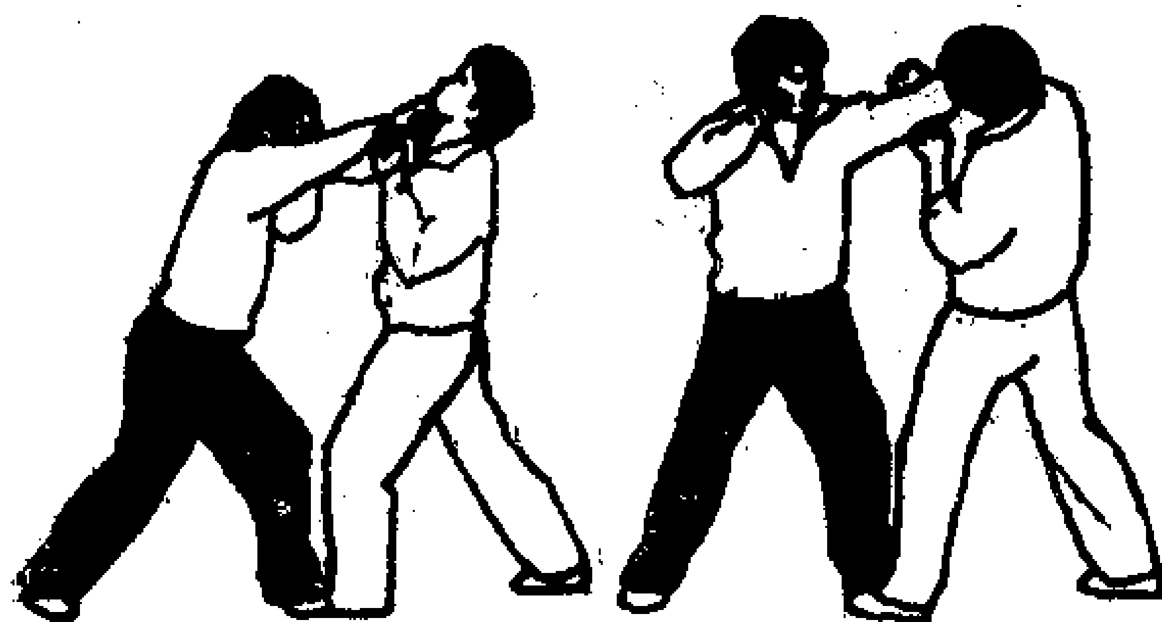
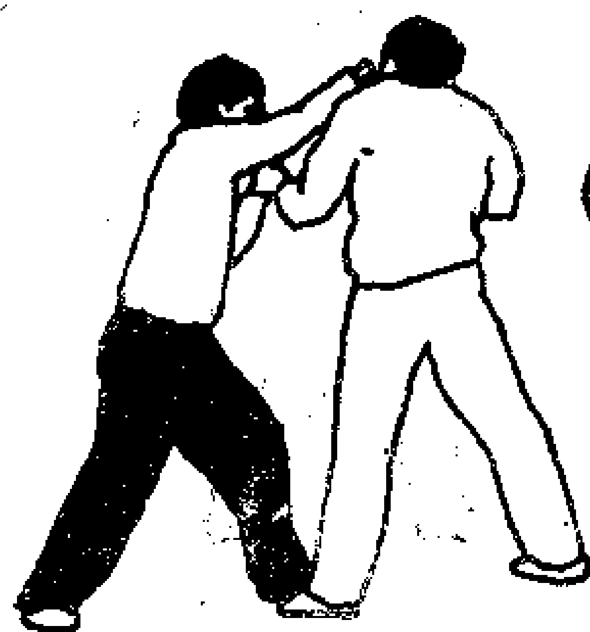
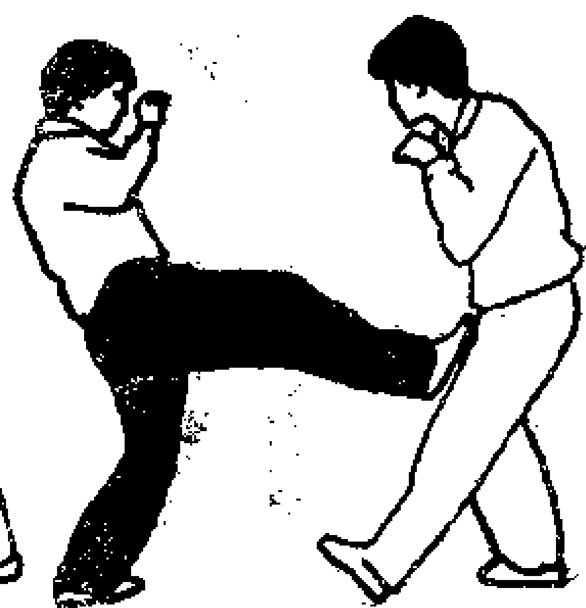


图1-170　　图1-171

（2）上动不停，我速落脚上步，以右拳冲击敌面（图1—174）。

要点：格挡还击要同时快速，蹿步摆拳及蹬腿冲拳要连贯迅猛，一气呵成。


图1-172


1-173

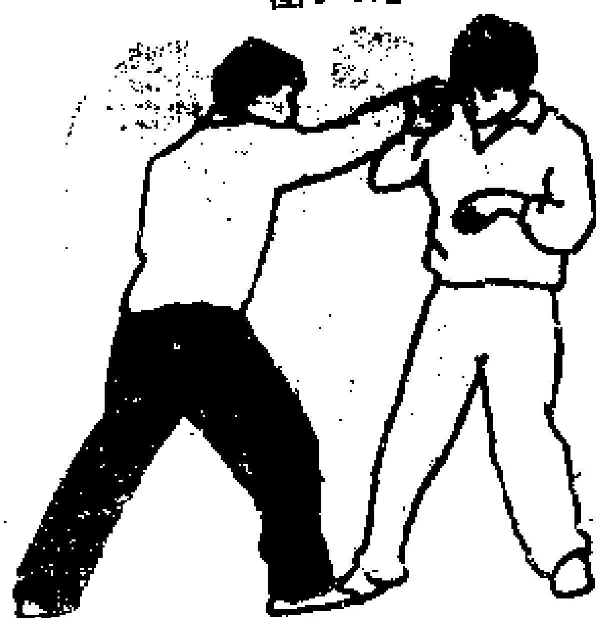

图1-174


图31

第三十一势　顺鸾肘（图31）

拳经云：“顺鸾肘靠身搬打，滚快他难遮拦，复外绞刷回拴肚，搭一跌谁敢争前。”

顺鸾肘为进身短打之法，它可打可跌，易于变

化。此势在松溪内家拳法中依据其用途的不同又分之为“顶肘”和“挤靠”两个招势，在其它的拳种中也时有所见。

用法示例：

1.我侧身而立成待敌势（图1—175）。

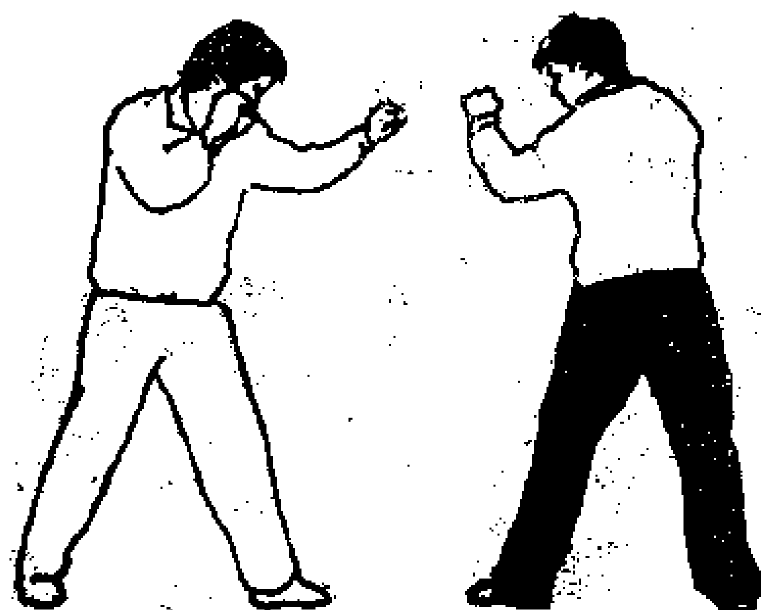


图1-175

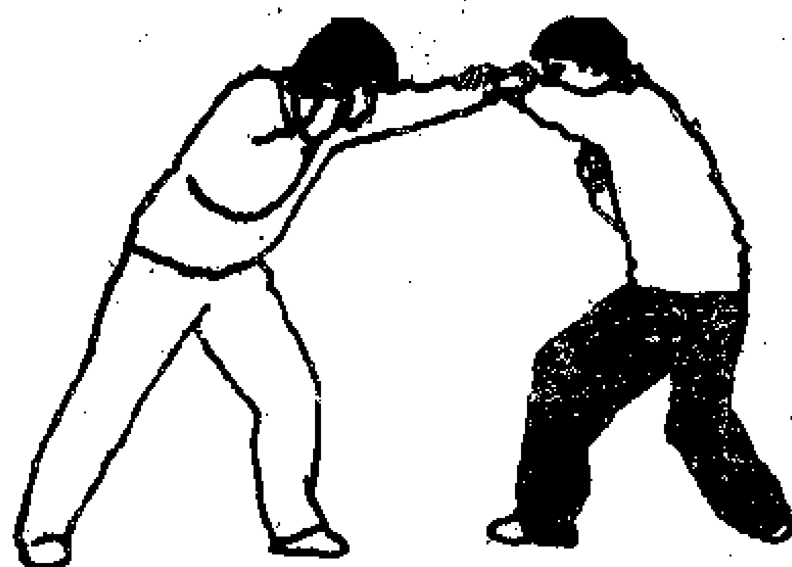


图1-176

2.粘擒裹肘

（1）敌以前手向我袭来，我速以左手采拿其左腕，并顺其来势将其向左后侧牵拽（图1—176）。

（2）上动不停，我腰身左拧并抢步进身封敌左腿，同时以右小臂猛靠敌之左肘关节（图1—177）。

3.顺鸾肘（挤靠）

我靠击敌肘，敌必回挣，我则乘其回挣之势以右肘臂靠打敌左软肋（图1—178）。

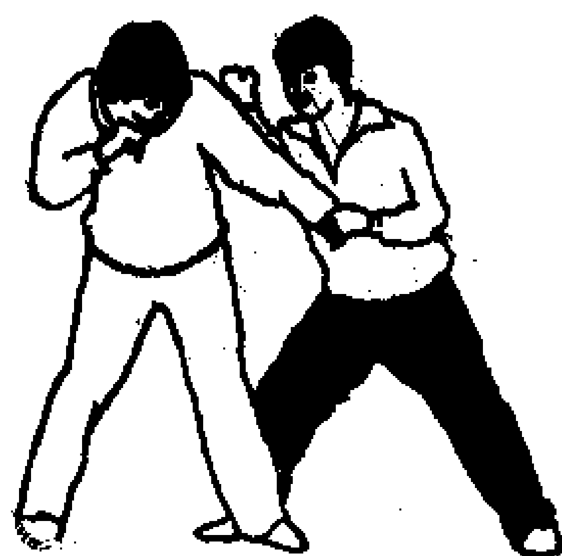


图1-177

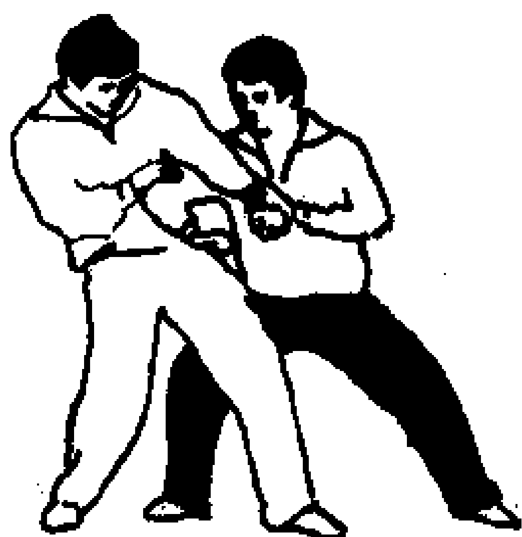


图1-178

4.回拴手（又名捞擒跌）

我靠打敌肋，敌必闪格，我可速以靠打之手由下向上向外侧绞拿敌喉（图1—179），或锁拿敌肩颈穴，将其制服（图1—180）。

5.牵挂跌

我锁拿敌喉，敌如格抓，我可就势采拿其腕，速

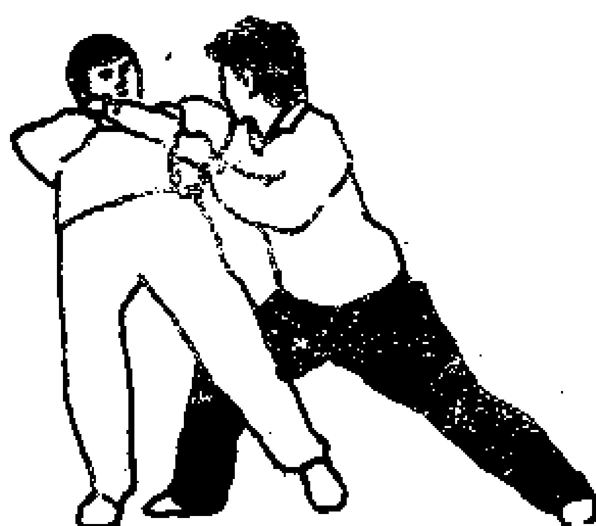


图1-179



图1-180

即左脚略向左侧闪挪，同时右手随左闪之势将敌向右侧牵摔，右脚随左闪之势向左侧勾挂敌左腿，使其跌倒（图1—181）。

要点：以上为一组连贯性动作，势势相承，环环相扣，有反筋背骨，擒拿摔跌等多种技法，故粘擒要准，裹肘靠击要猛，封腿挤靠要快，外绞回拴时腰身要猛然向右拧转，牵挂时，上牵下挂均要同时脆快。

第三十二势　旗鼓势（图32）

拳经云：“旗鼓势左右压进，近他手横劈双行。绞靠跌人人识得，虎抱头要躲无门。”

旗鼓势为反关节技法，多用于制肘进身，常与其它跌法套用，因其势如古代战时执旗擂鼓，故名旗鼓势。

用法示例：



图1-181

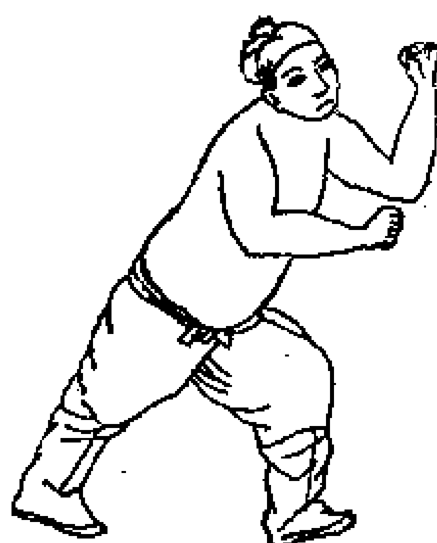


图32

1.旗鼓势

（1）我侧身而立成待敌势（图1—182）。

（2）敌如以左拳向我面部袭来（或我以前手诱击敌面，敌必招架），我则乘势采拿其左腕，并顺其前冲之势将其向我体左后侧牵拽（此技在武林中称之为引进落空或顺手牵羊）（图1—183）。

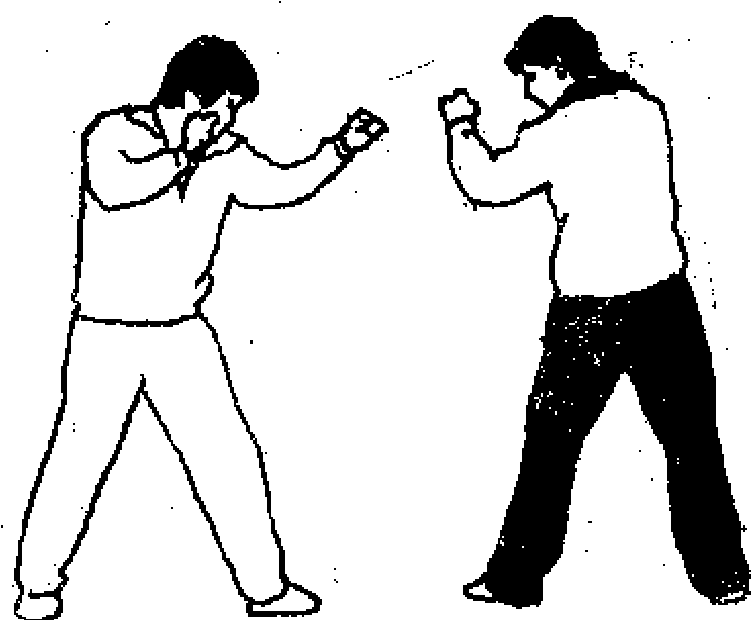


图1-182

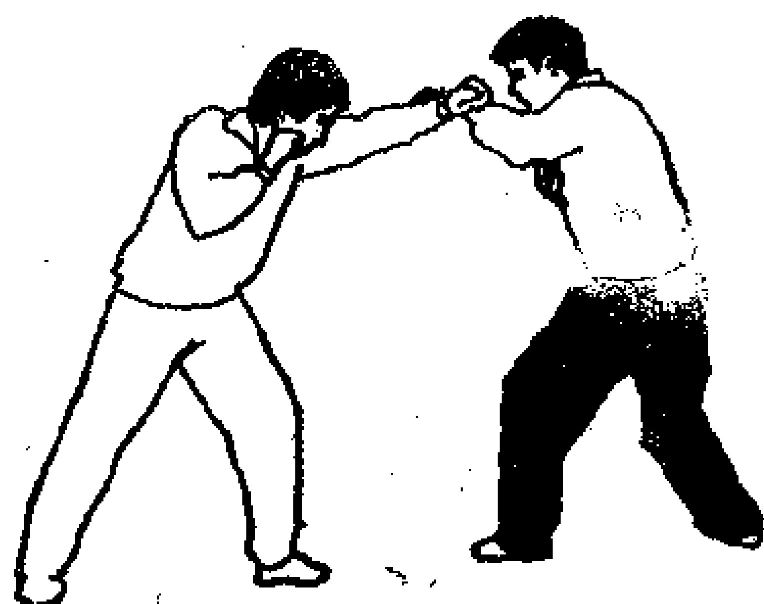


图1-183

（3）上动不停，我速抢步进身，以右小臂靠击敌左肘关节（图1—184）。

2.双牵跌

（1）我制敌肘，敌必回挣，我则乘其回挣之势，以靠击之手向前拭击敌面（图1—185）。

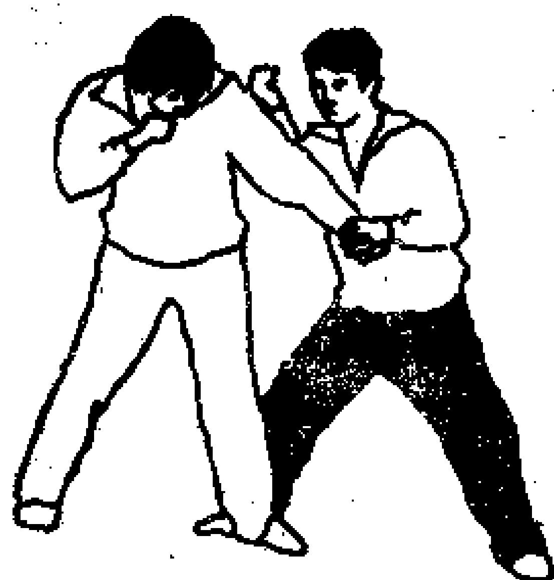


图1-184

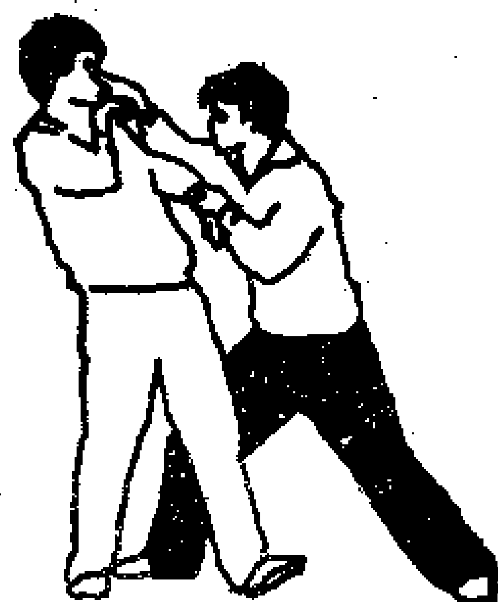


图1-185

（2）我击敌面，敌必格抓，我则就势采拿其右腕，同时以左手制住敌肘，速右拧腰身，两手同时用力随拧转之势将敌向右外侧跌出（图1—186）。

我以双牵跌跌敌，敌如顺势拧转向我拧靠（图1—187），我可就势以左掌托住敌后脑，同时以右手托住敌下颌，速即腰身左拧，左脚后挪，两手随左转之势作反向搓扭，使敌颈椎错位（图1—188）。

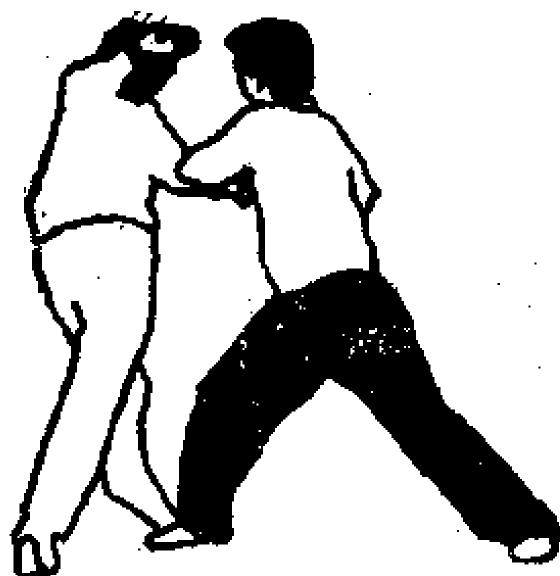


图1-186

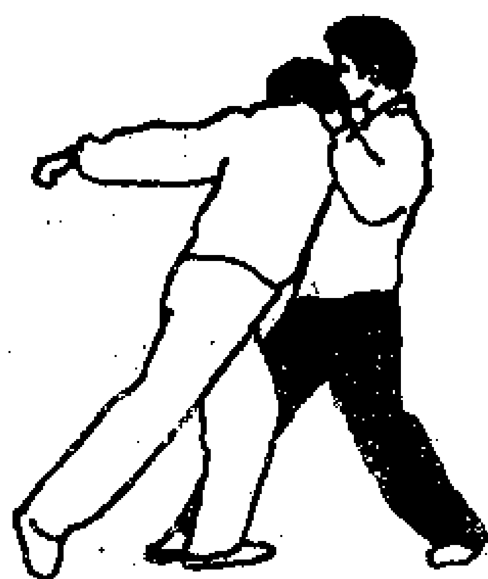


图1-187

虎抱头为反筋背骨之要法，其技十分毒辣，所以只可作技术性掌握，不可试用，以免造成恶果。

要点：旗鼓势粘擒压进要快，双牵跌要锁住敌腿，牵摔时腰身要猛然向右拧转，虎抱头用力要脆猛。

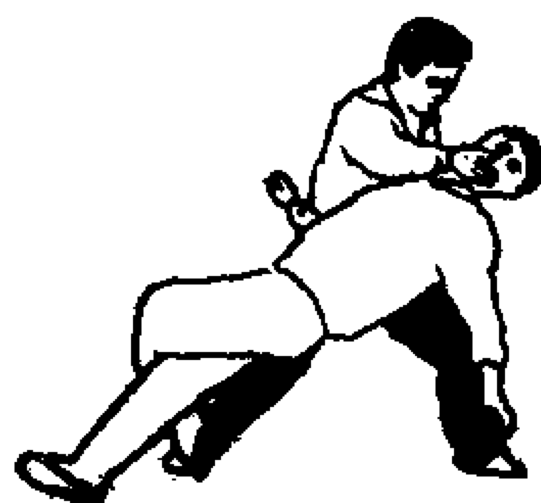


图1-188

第五章　松溪内家拳——问津拳

松溪内家拳术十分擅长于徒手搏击，仅短打拳套就有10多路，问津拳是其中代表性套路之一。

问津拳的动作古朴无华，跌打相兼，一招一势极重攻防，整个套路动作不多，难度不大，简单易学，实用性强。该套路中深蕴擒跌秘技及反筋背骨之术，习者如能悉心揣摸，定将受益匪浅。练习此套路对于正确领悟《拳经三十二势》以及探研各门内家（太极、八卦、形意等）拳技均有很大帮助。

问津拳动作图解

为了更能说明动作，及如何实战运用，采取两套动作图解。附图的双人动作是说明在实战中的运用。

预备势

两脚并立成立正姿势，两掌自然下垂于体侧，收腹挺胸，目视正前方（图2—1）。

1.懒扎衣

（1）两手握拳，右拳屈贴于腰后，左拳屈置于体前，拳面与鼻同高，拳心向右（图2—2）。

（2）腰身向右拧转，左拳由上下栽于体前，同时左脚跟外旋，目视左前方（图2—3）。

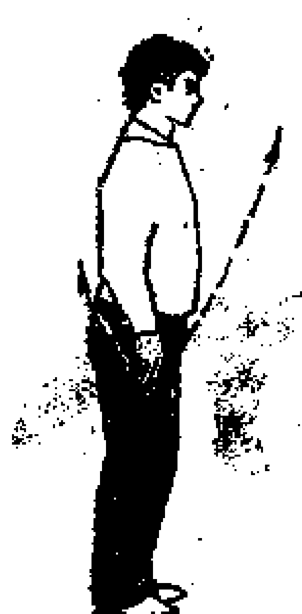

图2-1


图2-2


图2-3

（3）右拳由腰后向前贴护于左肩侧，目视左前方（图2—4）。

用法：懒扎衣为开门架子，拳经云："懒扎衣出门架子，照高管下，横行直进，诸势可变，有躲闪之妙。"

2.太极掌

右脚向右后方退步成半弓步，右掌向前扇击敌面，左手护于右腋处，目视左前方（图2—5）。

3.翻花手

紧接上势，我左脚略向右侧方挪移，脚尖内扣，随即右掌内收于左腋下，左掌由右臂上向前反掌扇击，掌心向右（图2—6）。



图2-4



图2-5

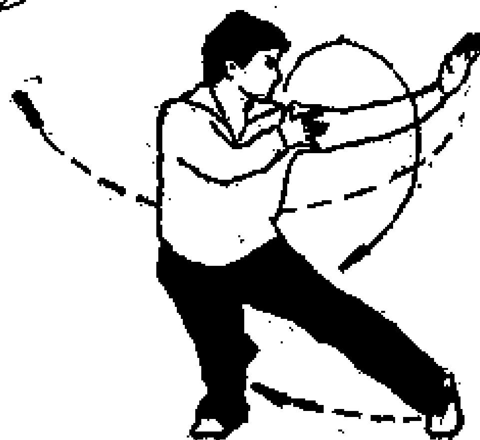
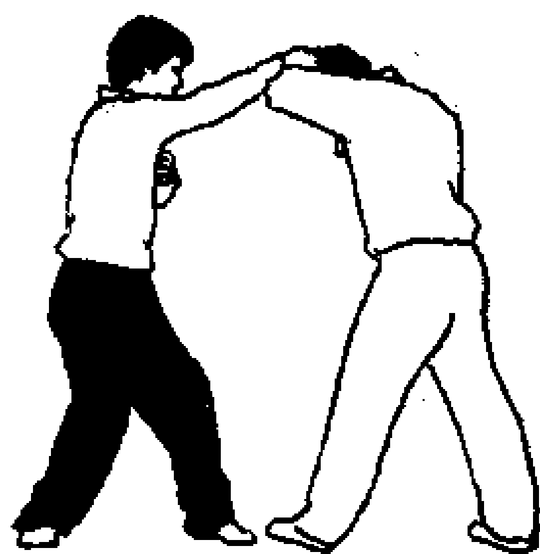


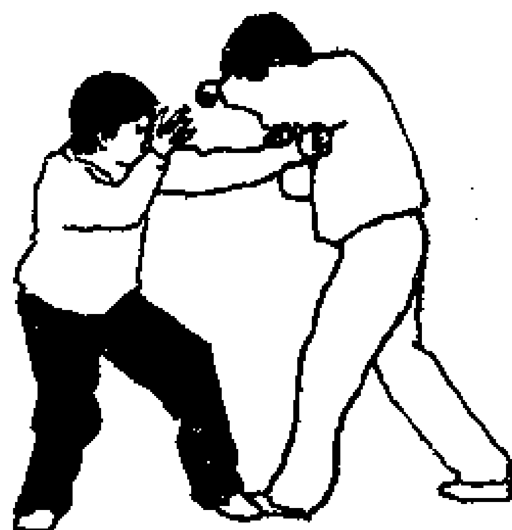
图2-6

用法：我先以右掌扇击敌面，敌如上架，我则乘机击打其下（附图2—1、2—2）。

要点：出掌松脆，连贯迅速，身体略右闪下潜。



附图2-1



附图2-2

4.左撤退势

左脚向左侧方闪步，右手随左闪之势经面前圈绕再向左下方撩挂，左手由体前下挂于体左后方（图2—7）。

5.右探手

上动不停，右脚略向左侧挪步前进，右掌由左下向右前方探击，目视右前方（图2—8）。

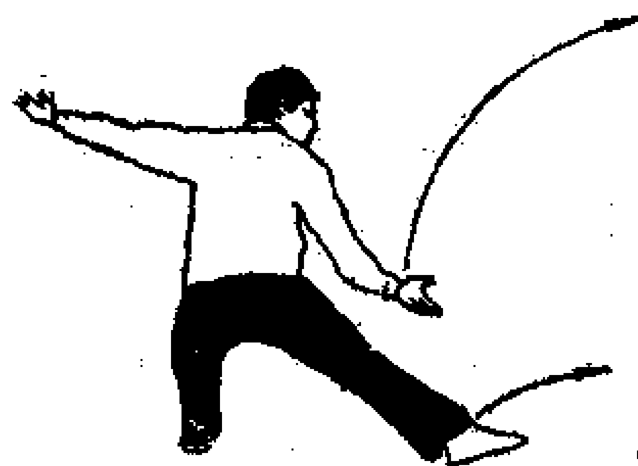


图2-7



图2-8

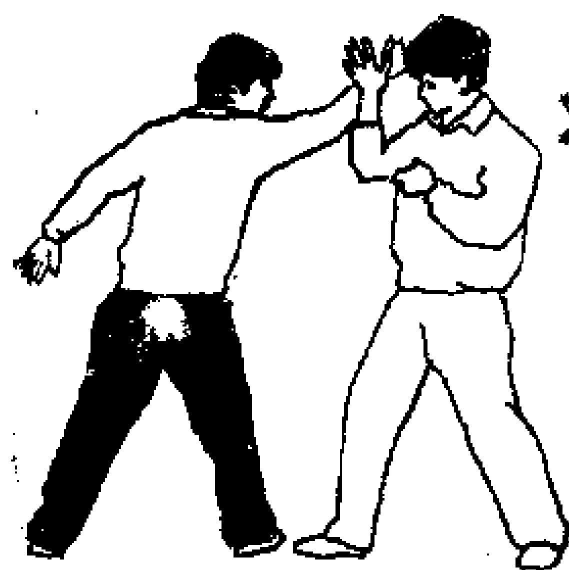
用法：如敌向我猛扑过来，我应速向敌侧翼闪挪，并抢步进身扇击敌面（见附图2—3）。

要点：闪挪不能过大，进身探击要快。

6.右撤退势

右脚向右斜后方撤步，右掌内翻经体前向右下方撩挂至右后，左掌也随撤步之势由左后向右下方撩挂，掌心向右，目视前方，腰身右拧（图2—9）。

7.左探手



附图2-3



图2-9

上动不停，左脚经右脚内侧向左前方绕弧上步，同时左掌经腹前向左侧上方探击，掌心向右，上体左拧，目视左方（图2—10）。

用法及要求同前。

8.上步捧手

（1）左掌内翻采拿敌腕，腰身左拧，右脚上步成屈膝丁字步，重心右移，左脚尖内扣成左虚右实势，同时，右掌随拧腰采拿之势上托敌左肘臂（图2—11及附图2—4）。

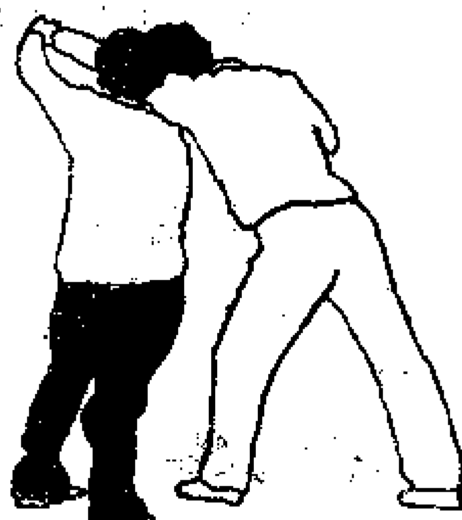
（2）上体向右侧倾靠，左脚向右侧方迈进（图2—12）。

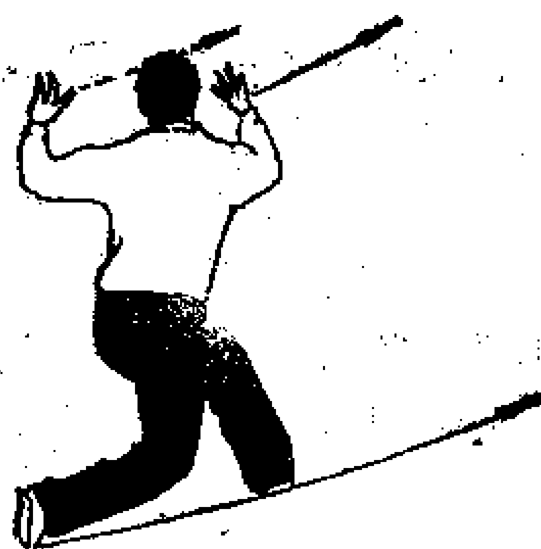
（3）上动不停，右脚继续向右侧方上步，同时，双手乘上步之势向右前上方捧起，目视右手。（图2—13）。

用法：上步捧手为采拿挤靠之法。我探击敌面，


图2-10


图2-11


附图2-4


图2-12

敌必招架，我则就势采拿其腕，并将其向左侧牵拽，同时拧腰裹进，以右手猛托其肘，敌肘受托必坠肘回挣，我则乘其回挣之势串步跟进管住敌腿，同时以肩肘挤靠敌肋，将其跌倒（附图2—5）

要点：采拿时要拧腰裹肩。捧肘时要将其肩肋抵



图2-13



附图2-5

死，使其形成敌背我顺之势，为我所制。串步管腿要快，挤跌要猛。

9.叉手朝阳

（1）接上势，我上步捧挤，敌如坠肘回挣，我则乘其坠肘之势以右手叉按敌肘，同时腰身略右拧，重心稍回坐（图2—14及附图2—6）。

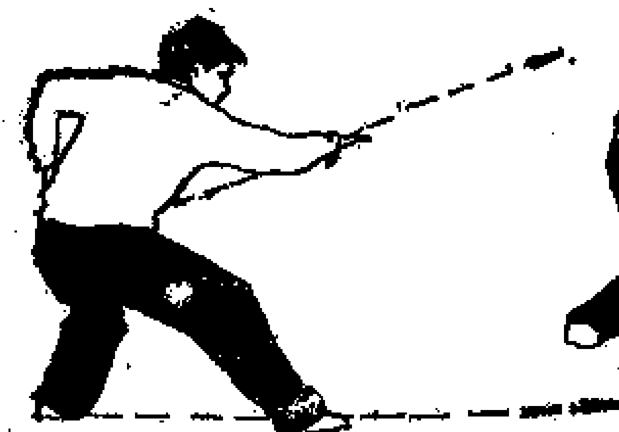
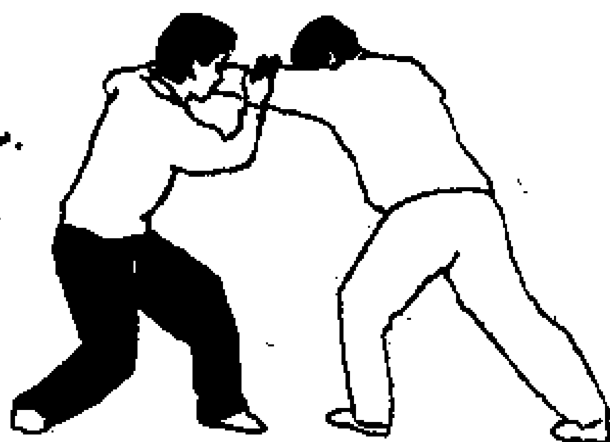


图2-14

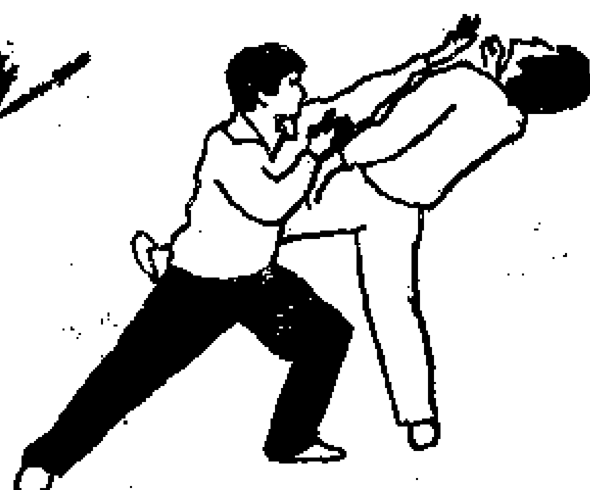


附图2-6

（2）上动不停，我急上左脚，由敌外侧封敌前腿，使其欲走不能，速即以左掌推击敌胸或下颌，使其向右侧方跌倒（图2—15及附图2—7）。



图2-15



图附图2-7

用法：朝阳跌系顺势进跌之法，我捧肘挤跌，敌如回坠化解，我则乘势翻腕制住敌肘，速即抢步封腿将其跌倒。

要点：叉手进身要快，须制住敌肘关节，以免受其肘击。进步之腿要将其前脚管死，左掌推击时要向右侧方用力，同时以臀部顶击敌髋，这样臀向后顶和手向前推便形成一股合力，很易使敌失去平衡。

10.拭面手

左掌内翻成手心向下回拉至左肩侧，右掌随回拉之势向前推击，掌心向外，掌指朝左（图2—16）。

用法：我以朝阳跌跌敌，敌如用力抓格，我则乘机采拿其左腕，速即以右掌猛击敌面（附图2—8）。

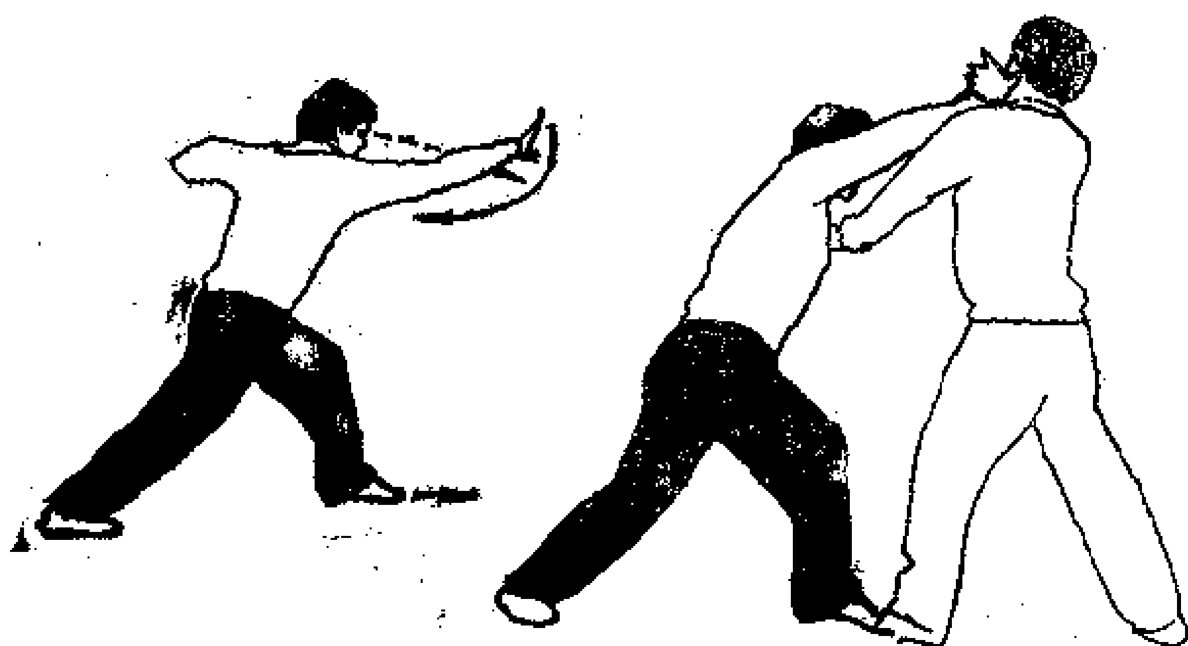


图2-16　　　　附图2-8

要点：左手采拿要快而准，右掌还击要猛，腰身要向左侧拧裹，这样力量才能顺达。

11.翻打跌

（1）我右掌内翻采拿敌腕，左掌屈靠于右掌侧，同时左脚向前滑进（图2—17）。

（2）上动不停，左脚跟猛然外蹬，上体右拧成右弓步。同时，右手随拧转之势向右侧牵扭，左小臂内旋随转体之势向右下方滚压，掌心向上，目视左掌（图2—18）。

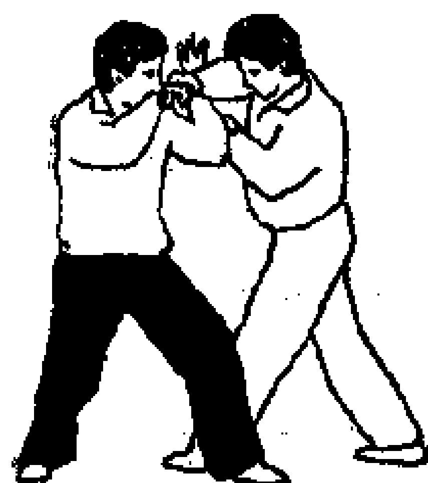
用法：我拭击敌面，敌如格抓，我则就势采拿其左腕，同时左脚滑进封住敌腿，并以左小臂靠住敌肘，速即以右手将敌向右侧牵扭，左小臂随转体之势由上向下滚压敌右肘关节（附图2—9、2—10）。翻打时如能以左脚向后别挂其左腿，则效果更佳。



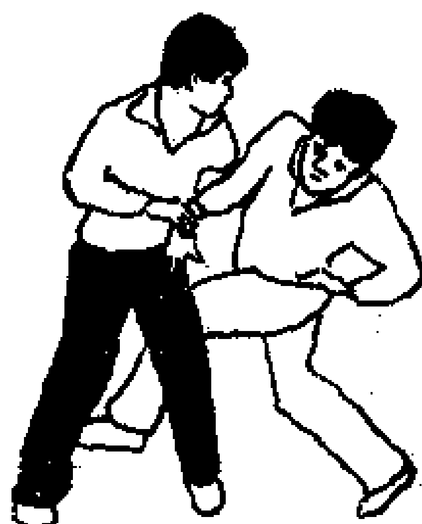
图2-17



图2-18



附图2-9



附图2-10

要点：抓擒要快而准，拧腰转髋及扭拉滚压要协调一致，同时进行。

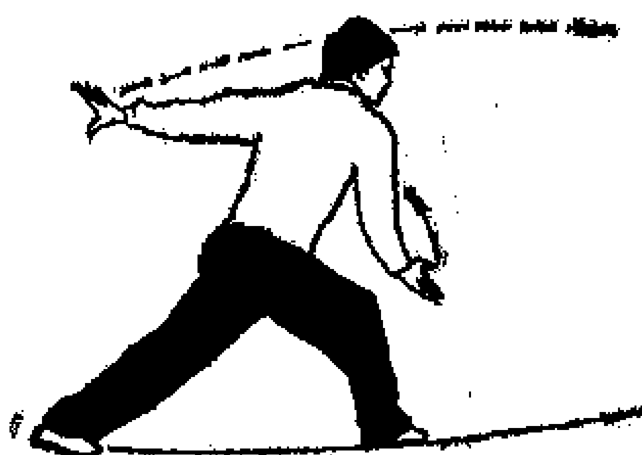
12.披挂跌

（1）接上势，左脚向前滑进，左掌内翻成手心朝下，由前经右再向左侧方劈挂（图2—19）。

（2）上动不停，我左臂继续向左下劈挂至左后，同时上体左拧，右掌由右后经上向体前下方猛劈

至左膝侧，右肩对左膝，目视前方（图2—20）。


图2-19


图2-20

用法：我以前手下挂是为了护裆，前劈是为了砍击敌颈项，敌如招架，我则顺势采拿其左腕，并将其向左后方牵引，同时以右掌猛劈敌左肘关节，使其跌仆（附图2—11）。

要点：采拿要快，劈击要猛，腰身要猛然向左拧裹。

13.上步卧牛

上动不停，右脚前上成右弓步，右掌收于左腋下，同时左掌由后经头侧向右前方扑击，掌心朝前，虎口朝下，目视右前方（图2—21）。

用法：我劈压敌肘，敌必屈臂回挣，我可就势以劈压之手采拿其左腕臂，速即进步封住敌左腿，同时以左掌扑击敌面（附图2—12）。

要点：上步封腿时腰身要向左拧裹，注意关裆，

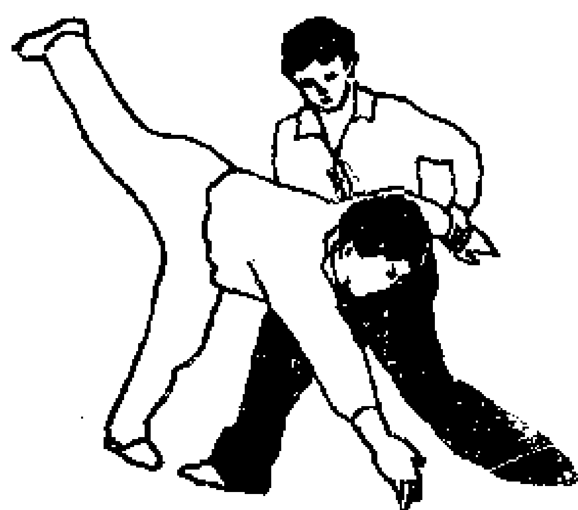
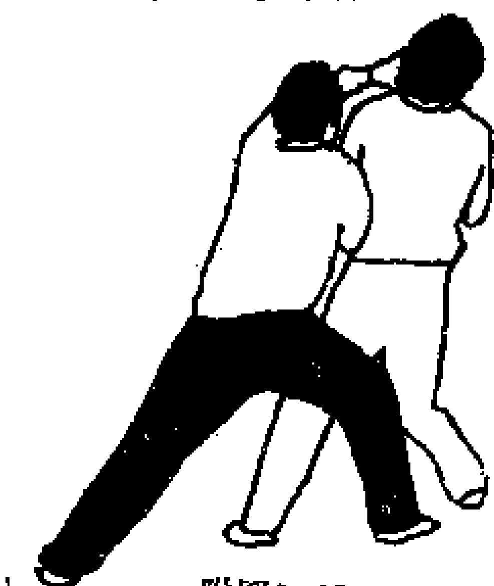

附图2-11

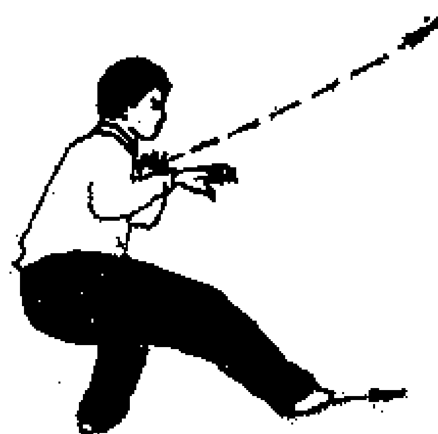

图2-21

贴身时要制住敌肘，以免遭敌肘击。同时还应以肘尖抵住敌肋，并以肩臂挤靠敌肩，造成敌背我顺之势，使其无法反击。

14.单牵跌

我左脚向左侧挪步，右脚向左侧扫挂，同时左掌下放于右臂上，右手随左扫之势向右侧牵拉，重心在左腿上，目视前方（图2—22）。


附图2-12


图2-22

用法：我以左掌击打敌面，敌如格抓，我则就势抓擒敌右腕，将其向体右侧牵拽。同时以右脚向左侧扫挂敌左腿，敌受挂必跌（附图2—13）。

要点：牵手及挂腿要同时进行，腰身要向右拧裹。

15.探手

接上势，右脚前进成右弓步，同时以左掌扇击敌面（图2—23）。



附图2-13



图2—23

16.回身右插花

（1）紧接上势，上体后转，以左手向左前方擒拿（图2—24）。

（2）上动不停，重心前移成左弓步，右手握拳，由右腰侧向前贯击敌左耳侧，左手随击打之势向左侧牵拉（图2—25）。

用法：我扇击敌面，敌如向我侧翼闪击，我则转


图2-24

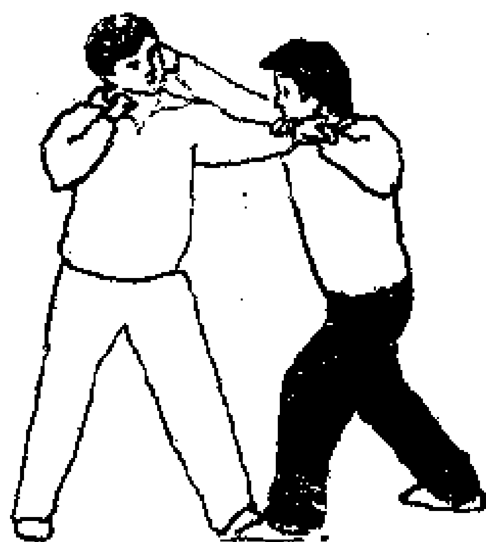

图2-25

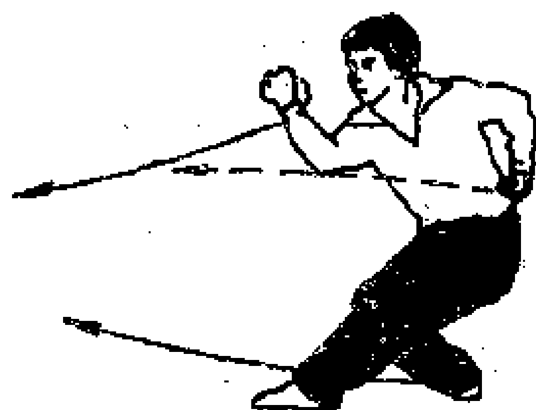
拿敌左腕，同时以右拳摆击敌耳（附图2—14）。

要点：插花手与现代拳击中的摆拳相仿，其技术要求也相似，贯击要猛，动作不宜过大，应以腰部带劲。

17.坠肘跌

重心猛然回坐成屈膝丁字步，左脚尖内扣，同时右小臂随回坐之势内旋下坠（图2—26）。


附图2-14

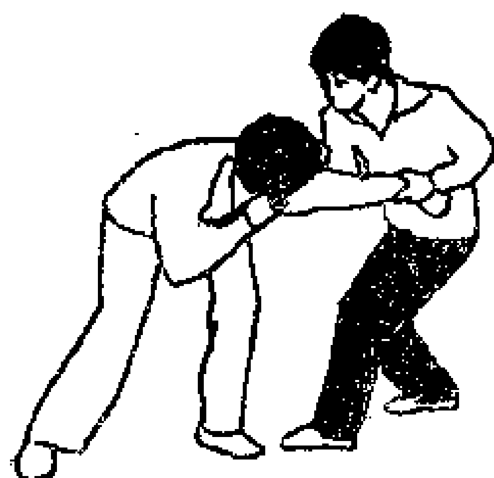

图2-26

用法：我以插花拳贯击敌耳，敌必提肘上架，我则乘势回坐，以右小臂滚压敌左肘关节（附图2—15）。

要点：腰身左拧，右肩前顺，坠肘及回坐要干脆速猛。

18.双插跌

右脚向右前方上步成右弓步，同时右拳内旋拳心向下，左拳拳心向上，双拳随上步之势向右侧方插击，目视右前方（图2—27）。



附图2-15

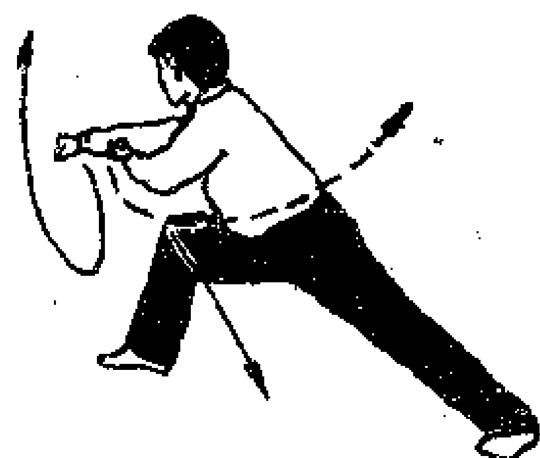


图2-27

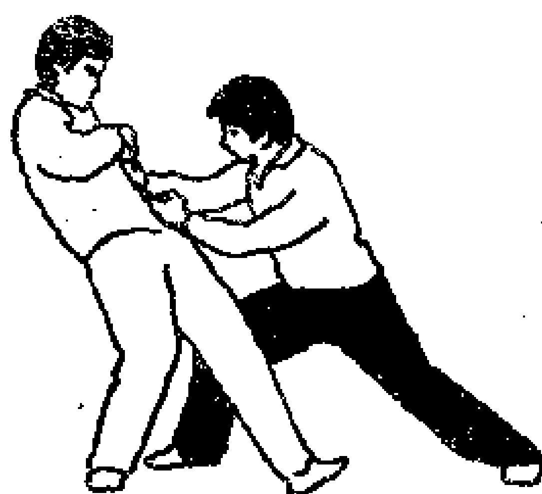
用法：我坠压敌肘，敌必回挣，我则借其回挣之势抢步进身封其左腿，同时以双拳冲击敌腹，使其跌倒（附图2—16）。

要点：上步封腿要快，插击要猛。

19.倒輾步

腰身猛然左拧，右拳变掌由右下向左上擦挂，

掌心向上，左掌由前向左后分开，同时右膝随拧转擦挂之势向左侧跪压，目视右前方（图2—28）。



附图2-16



图2-18

用法：我双插敌腹，敌如奋力抵抗，我则不与其纠缠，应顺势闪让，以手擦其左腿，使其跌倒（附图2—17）。

要点：拧转要快，擦挂要猛。

20.牵挂跌

左脚向左侧挪步，右脚随左挪之势向左侧扫挂，同时右掌内翻采拿敌腕，随扫挂之势向右侧牵拉，左掌外旋成手心向上，随右牵之势向右侧格压，腰身右拧，重心左移，目视右侧方（图2—29）。

用法：我擦挂敌腿后敌如未倒，并以右拳向我袭来，我可就势以擦挂之右手采拿其右腕，同时以左手制住敌肘，并以右脚向左勾挂敌左腿，这样上拽下挂形成一股合力，敌必跌倒（附图2—18）。



附图2-17

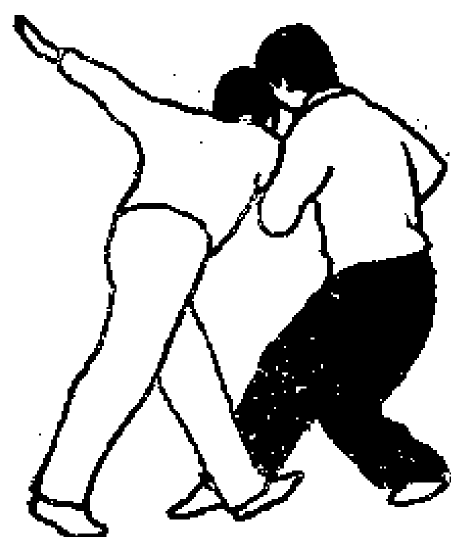


图2-29

要点：牵拽及扫挂要同时进行，腰右拧，重心宜矮。

21.落膝跌

腰身右拧，右脚尖外拐落地，左脚向前上步，左膝随右转之势向右侧跪压，右手随拧转之势抓扭于右腰侧，左掌内翻下按于左膝前（图2—30、31）。



附图2-18

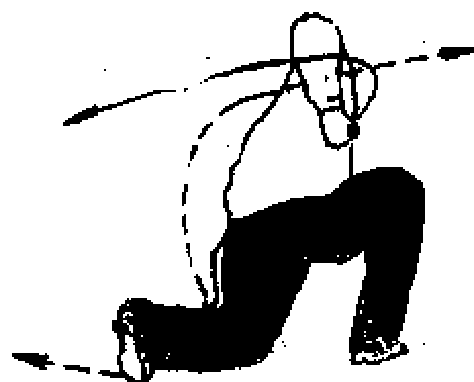


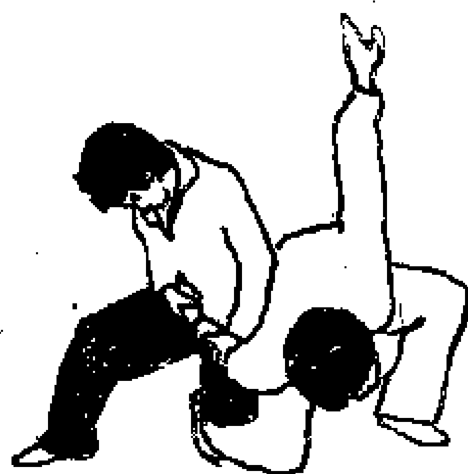
图2-30

用法：我以牵挂跌跌敌，敌如退让闪挪，我则就势赶进封敌右腿，并以右手扭擒敌右腕，以左手按压敌右肘臂，同时左膝随扭按之势跪压敌右膝后腘弯处，将其向地面猛磕，使其膝盖受损（附图2—19）。

要点：扭擒及跪压要猛，腰身要向右拧转，身体重力应猛沉于左手及左膝上，这样力度才大。



图2-31



附图2-19

22.双牵跌

上体直起，左脚向左前方上步，腰身向左拧裹，左掌心朝下随左拧之势向体左侧牵拉，右掌手心朝上，与左手一道向左侧格压，右肩对左膝，目视左前方（图2—32）。

用法：我扭压敌肘膝，敌如闪挪还击，我则就势进身采拿其左腕，并以右掌托击敌左肘，将其向体左侧摔跌（附图2—20）。

要点：进步管腿要快，牵摔要猛，腰身要猛然向左拧裹。

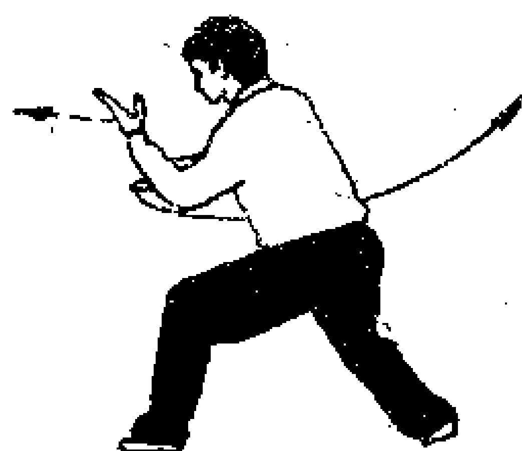

图2-32

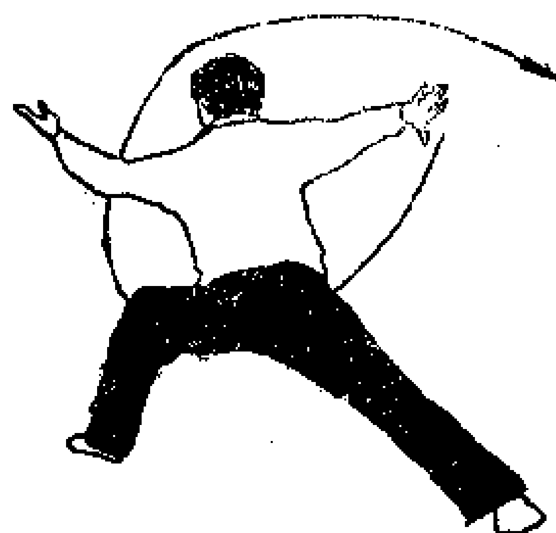

附图2-20

23.上步朝阳跌

（1）右脚前挪，右手向左侧翻按，左脚赶进一步，左掌由后向前按于右掌侧（图2—33）。

（2）上动不停，重心猛然前移成左弓步，左掌随前冲之势向左前方猛推，右掌顺势向右侧方分开，腰身右拧，目视左前方（图2—34）。


图2-33


图2-34

用法：我以双牵跌跌敌，敌如退闪回挣，我则就

势跟进以右掌叉拿敌左肘关节，左脚由敌左腿外侧抢步进身封住敌左腿，使之欲走不能。同时速即以左掌推击敌胸或下颌，敌受创必跌（见附图21）。如我推击敌胸，敌奋力抵抗，我可猛然向右侧转体，以左臂夹住敌颈，将其向前右侧旋摔（附图2—22）。



附图2-21



附图2-22

要点：跟进封腿要快，贴身要紧，推击要猛，旋摔时要猛然向右转体，并以臀部猛顶敌腰。

24.凭肘跌

（1）腰身右转，右手由右经体前往左向上再向右侧方抓擒，目视右前方（图2—35）。

（2）上动不停，重心右移成右弓步，右手采拿至右腰侧，腰身猛然向右拧转，左臂下垂，随拧转之势向右侧打击，左肩对右膝（图2—36）。

用法：当敌方以拳向我右后方袭来，我速以右手采拿其右腕，同时腰身猛然右拧，以左臂扛击敌右肘

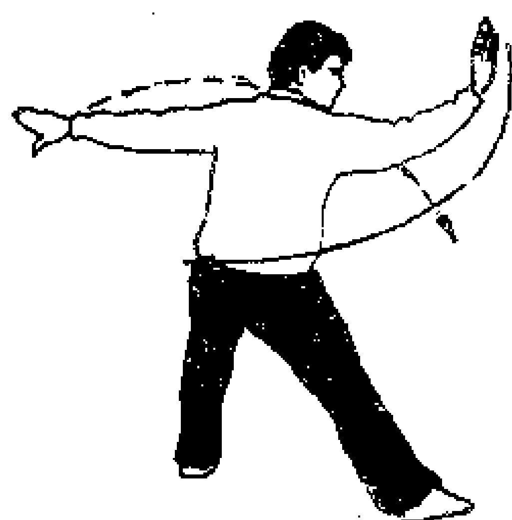


图2-35

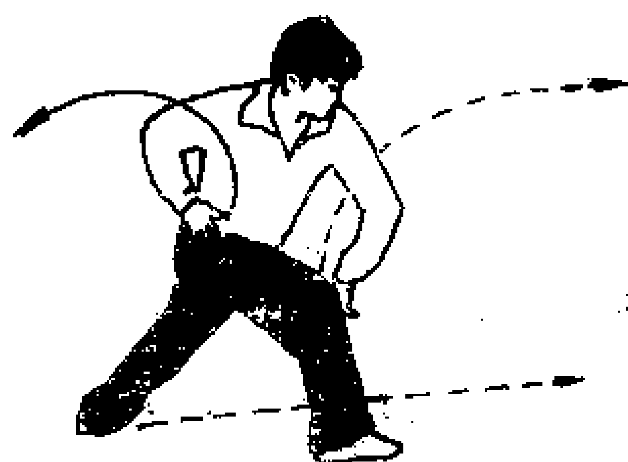


图2-36

臂（附图2—23）。

要点：采拿要快而准，扛击要猛，腰身要突然向右拧转。

注意：凭肘跌为反关节要法，极易损伤关节，练习时不可猛然用力。

25.上步单鞭跌

左脚上步成左弓步，左臂由体前外翻向左前方反臂劈压，拳心朝上，右臂随前劈之势向体右侧分劈，高与肩平（图2—37）。

用法：我以凭肘跌扛击敌臂，敌必坠肘回挣，我则乘势跟进封住其腿，速即以右臂劈击敌胸面，将其向右外侧跌倒（附图2—24）。

要求：进步封腿要快，劈击要猛。

26.退步翻打跌

（1）重心稍起，左脚向后撤步，左拳变掌内翻



附图2-23



图2-37

回擒，右拳变掌靠于左手虎口处（图2—38）。



附图2-24

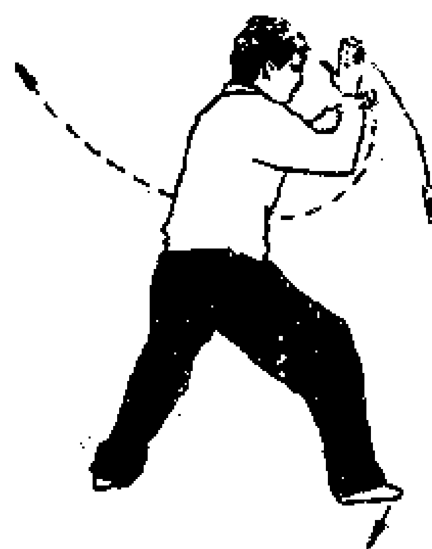


图2-38

（2）上动不停，右脚猛然外蹬，腰身左拧，右手随左拧之势向左下方滚压成手心向上，左掌向左外侧分开，目视右手（图2—39）。

用法：我劈击敌胸，敌如扛击我肘，我则应坠肘

回挣，并反拿敌右腕，将其向我体左侧后方牵拽，同时以右小臂滚压敌右肘关节，并以左脚向后靠挂敌右腿（附图2—25）。



图2-39



附图2-25

要点：回撤要快，抓擒滚压要与拧腰转髋配合一致。

27.擒拿箭手

（1）上体右转成右弓步，右手内翻左按成掌心向下，左手收于左腰侧，手心向上（图2—40）。

（2）上动不停，左脚抢进一步成左弓步，左掌随抢进之势由左腰侧经右掌上向前穿插，目视前方（图2—41）。

用法：我滚压敌肘，敌必坠肘回挣，我则乘机以右手叉擒敌左肘关节，同时速进右脚，以左掌穿插敌眼或咽喉（附图2—26）。

要点：右手翻掌制肘要快，并向左侧推压，以免

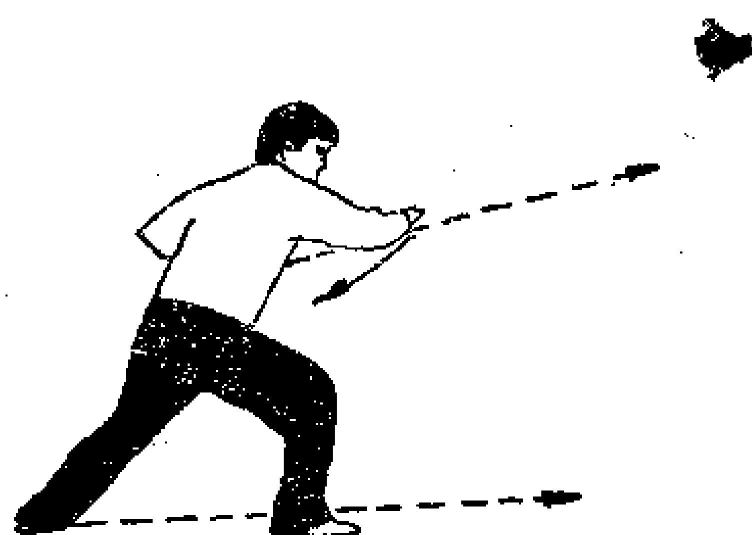


图2-40

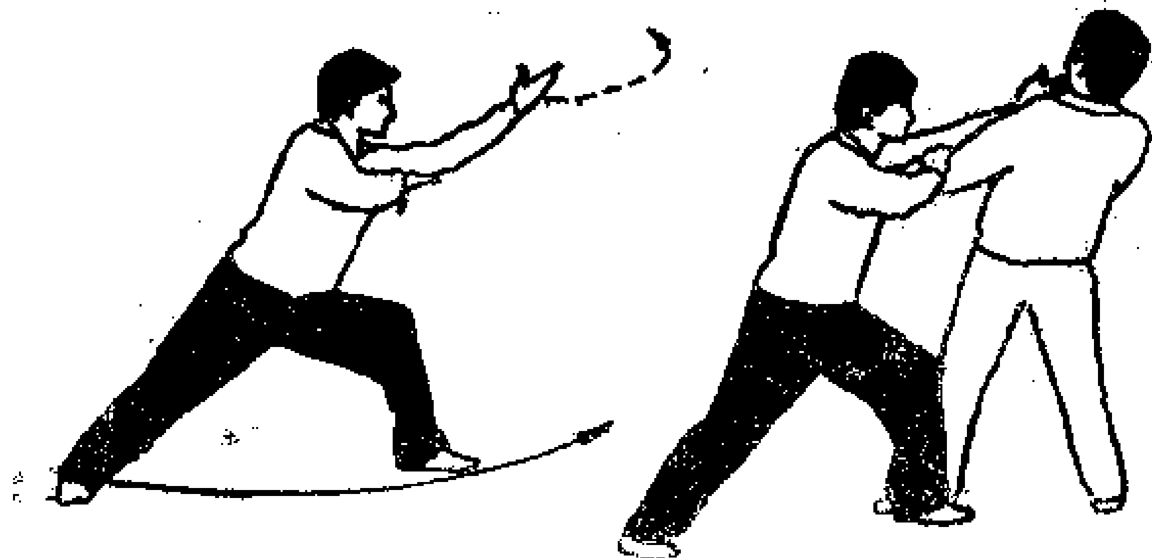


图2-41　　附图2-25

敌方以肘顶击我胸，上步插击要迅猛。

28.粘进势一

（1）右脚向前盖进一步，脚尖外拐，左臂随上步之势向左外侧格压（图2—42）。

（2）上动不停，左脚赶进一步成左弓步，左掌随进步之势向前推击，目视左前方（图2—43）。

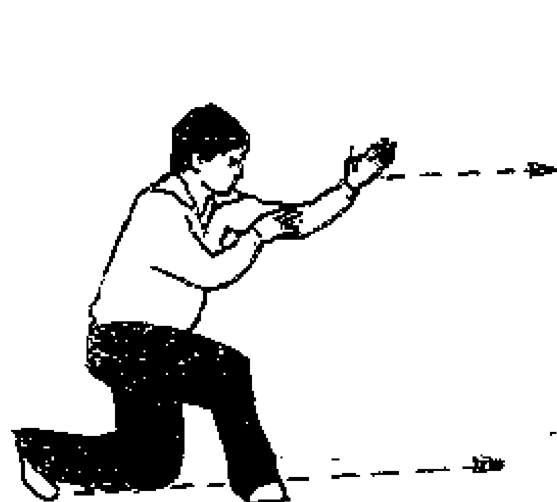


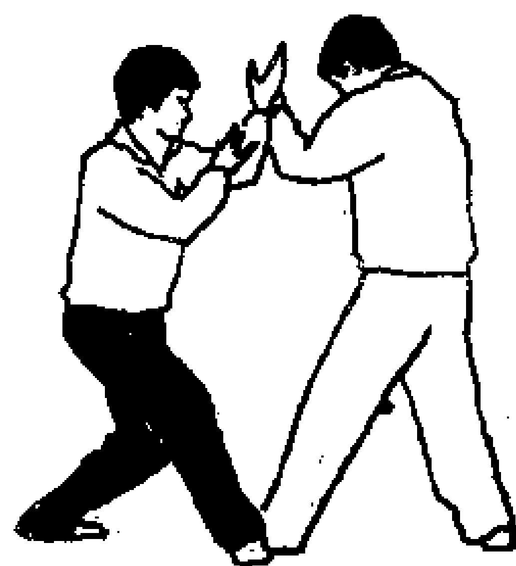
图2-42



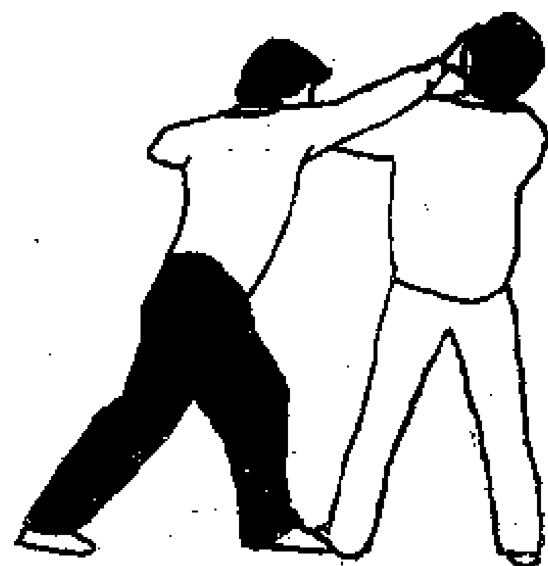
图2-43

用法：我穿插敌喉，敌必格架回挪，我则乘势粘进，推击敌面（附图2—27、2—28）

要点：粘格进身时，左臂动作不宜过大，粘住敌臂则可，进身推击要速猛。



附图2-27



附图2-28

29.迎面掌

左掌内翻回拉至左腰侧，腰身左拧，右掌向前推击，掌心向前，掌指向左，目视前方（图2—44）。

用法：我推击敌面，敌如格抓，我则就势以左手抓擒敌左腕，并将其向左后牵引，同时以右掌侧猛击敌面（附图2—28）。

30.粘进势二

（1）右掌外旋回扭至掌心向上，左掌由右掌上向前格压，同时右脚向前盖进一步，脚尖外拐向右，重心略下沉，含胸拔背，目视前方（图2—45）。



图2-44

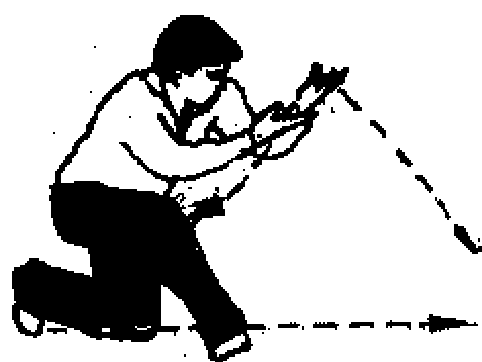


图2-45

（2）上动不停，左脚前进一步成左仆步，左手随上步之势向右腰侧扭带，左掌向前下方挫压（图2—46）。

用法：我以迎面掌击打敌面，敌必格抓我手，我则就势采拿其右腕。敌腕被拿必后挣解化，我则乘势跟进，并以跟进之右脚掌内侧铲击敌左腿胫骨。敌受

创必后退，我则抢进一步别其右脚，同时以左小臂挫压敌右肘关节，使其跌仆（附图2—29、2—30）。

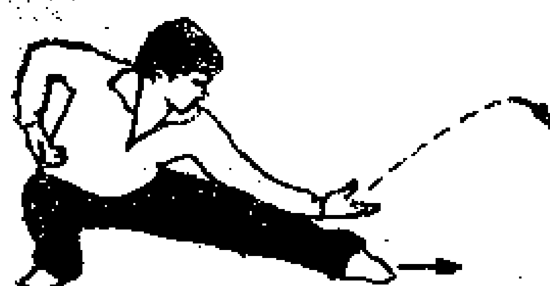
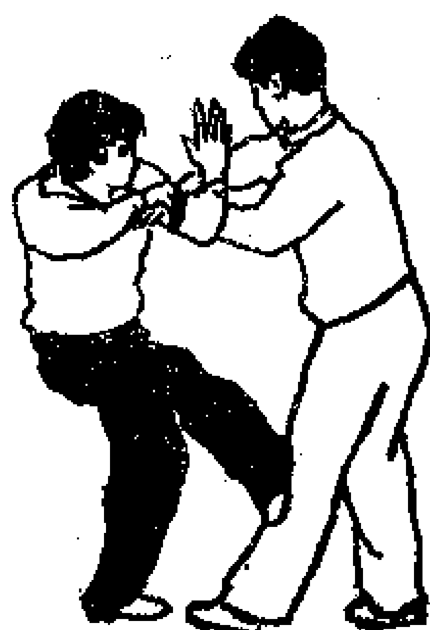


图2-46

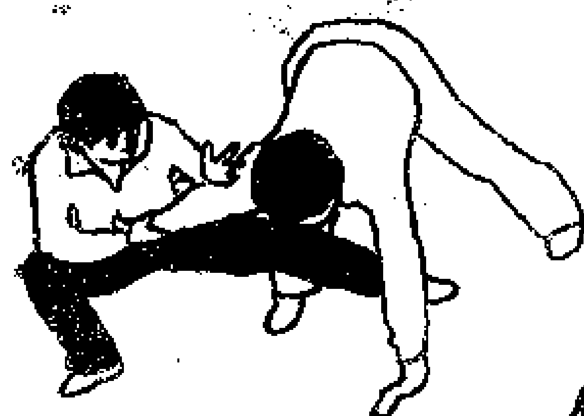


附2图-29

要点：跟进要快，仆压要猛。

31.拿胯（夜叉探海）

上体稍起，左脚前进成左弓步，左掌内翻随前进



附图2-30

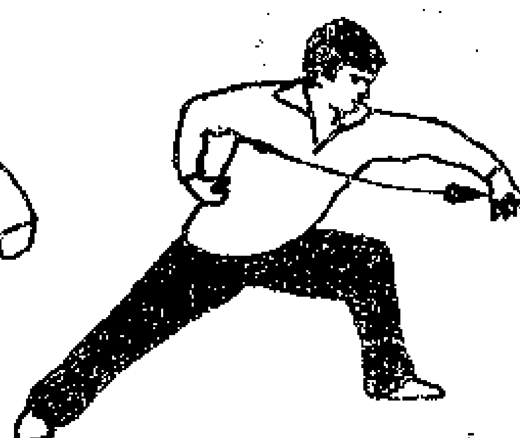


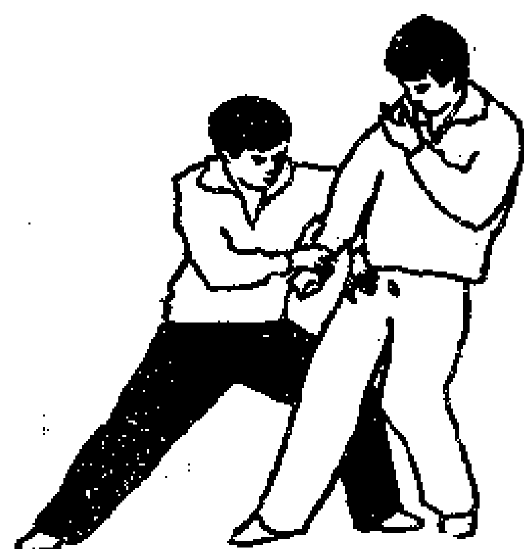
图2-47

之势向左前方反手叉拿，腰身略右拧，目视左下方（图2—47）。

用法：我扑压敌肘，敌如闪挪回挣，我则乘机跟进下拿其胯部股神经及股动静脉，使其下肢麻软而失去战斗力（附图2—31）。

32.仆肘

腰身猛然向左拧裹，右臂屈肘随拧转之势向左侧扑击（图2—48）。



附图2-31

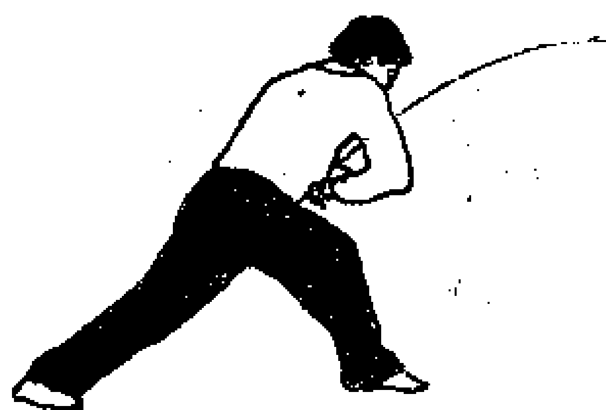


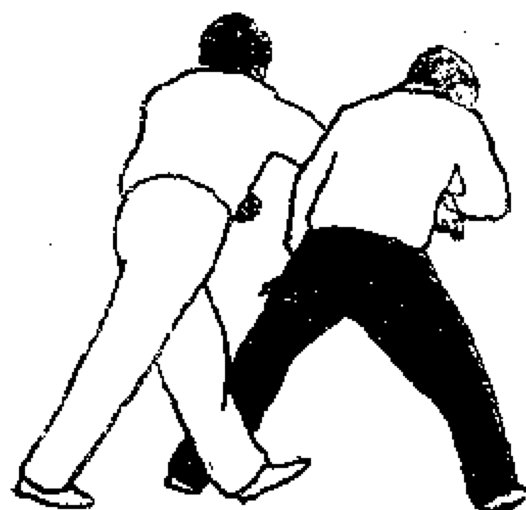
图2-48

用法：我拿敌胯，敌如格抓，我则就势采拿其左腕，将其向左侧牵拉，同时以右肘内侧猛靠击敌左肘关节（附图2—32）。

要点：抓擒要快，仆击要猛，腰身要猛然向左拧转。

33.翻花手

右手握拳由左臂内侧向前上方反臂，拳心向内，目视右拳（图2—49）。



附图2-32

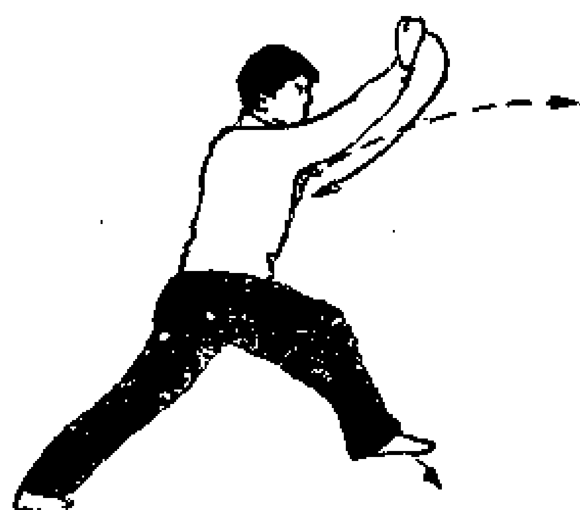
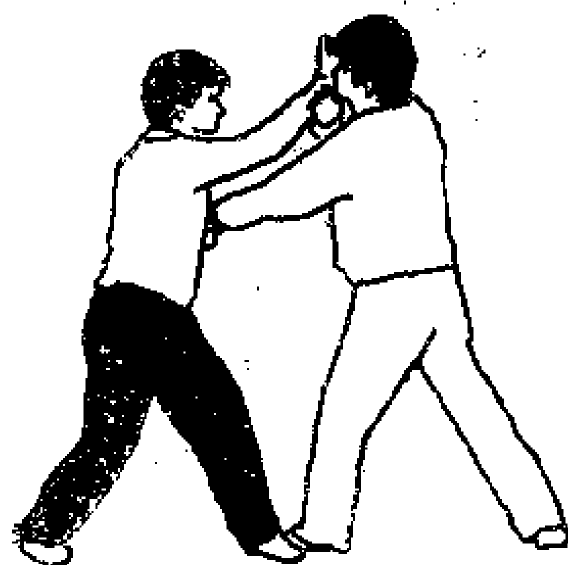


图2-49

用法：我仆击敌肘，敌必坠肘化解，我则就势反击其面（附图2—33）。



附图2-33



图2-50

要点：翻臂要快，动作宜小，反劈要猛，要拧腰顺肩，力达拳背。

34.撤庄

左脚略向右侧挪进，右拳变爪采拿回扭于右腰侧，左臂内旋乘回扭之势向前挫击，腰身右拧，目视左前方（图2—50）。

用法：我反劈敌面，敌如格挡，我则就势采拿其右腕，速即前脚滑进封敌左腿，右手将敌向体右侧牵扭，同时以左小臂抖击敌右肘关节（附图2—34）。

要点：滑步封腿要快，抖击敌肘要猛，要向右侧用力。

35.回身探手

上体右转，右脚略向右侧闪挪，右手向右前方探击，手心向左，目视右手（图2—51）。



附图2-34



图2-51

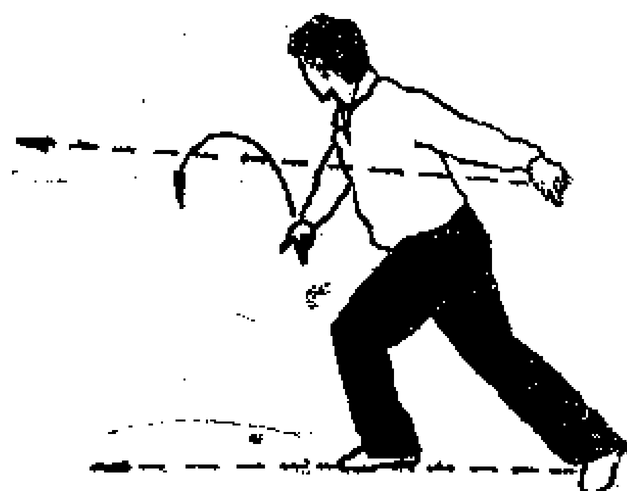
用法：探手为试探性手法，可虚可实，敌不招架我则实打，敌如招架我则就势采拿。此手法还有另一妙用，即发掷暗器，故又名“镖箭手”。

36.左右应

（1）左脚向左侧闪挪成左弓步，右手由前向左下方擦挂，腰身向左拧转，目视右手（图2—52）。

（2）上动不停，右脚向右侧挪步，右手随右挪之势向体右侧格挂（图2—53）。


图2-52


图2-53

用法：应舵势为闪挪化解之法，敌如以腿向我下路袭来，我则闪挪擦挂；敌如以另一腿袭来，我则向另一侧闪挪格挂。

37.叉手朝阳

上动不停，右手向左侧叉按，左脚前进一步成左弓步，左掌随前进之势向前推击（图2—54）。

用法及要点同第九势。

38.翻花手

左掌内翻回扭于左腰侧，腰身向左拧转，右掌随拧转回扭之势向前反击，掌心向上，目视前方（图

2—55）。

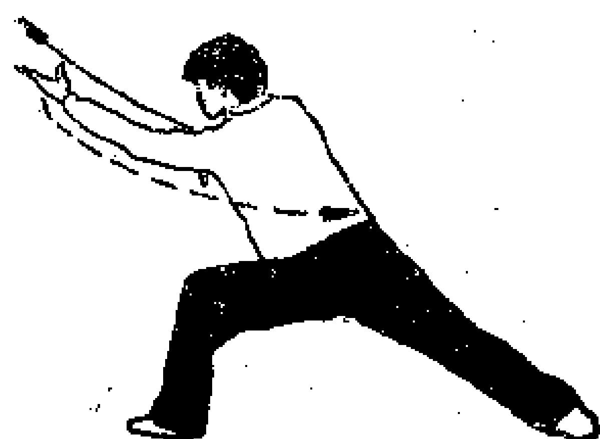
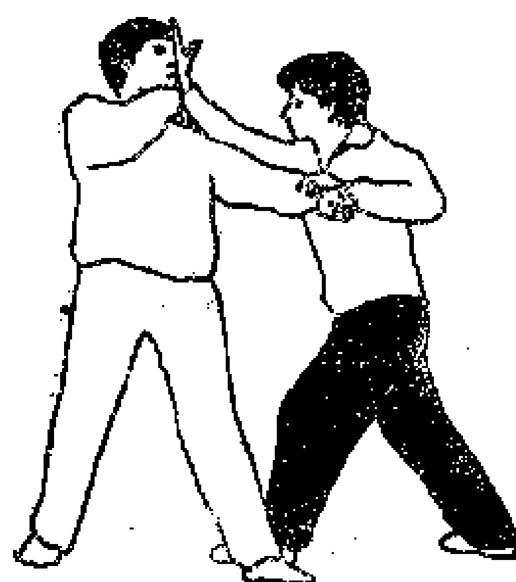


图2-54



图2-55

用法：我以朝阳跌推击敌胸，敌必用力抓格，我则就势抓擒左腕，速即以右掌反击其面（附图2—35）。



附图2-35

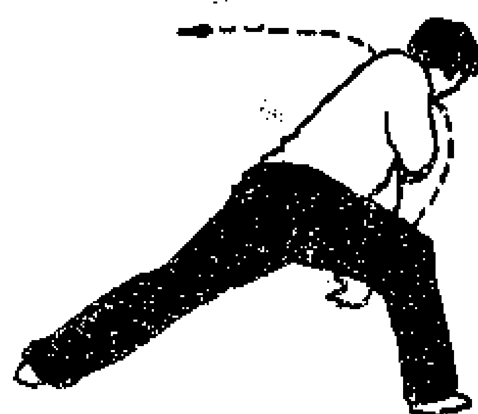


图2-56（背面）

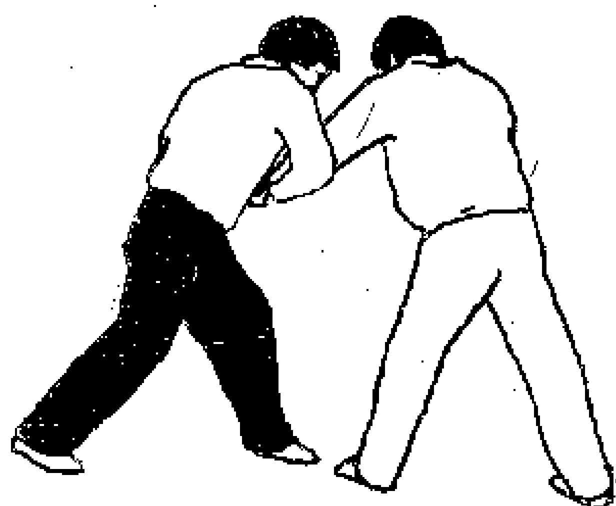
39.凭肘跌

右掌内翻回扭，同时腰身猛然向右拧转成右弓步，左臂下垂，随拧转之势向右侧扛击（图2—56、57）。

用法：我以翻花手探击敌面，敌如格抓，我则就势粘擒敌右腕，并将其向体右侧牵拉，同时腰身猛然右拧，以左肩臂扛击敌右肘关节（附图2—36）。



图2-57（正面）



附图2-36

要点：粘擒要快，转腰扛击要猛。

40.中四平

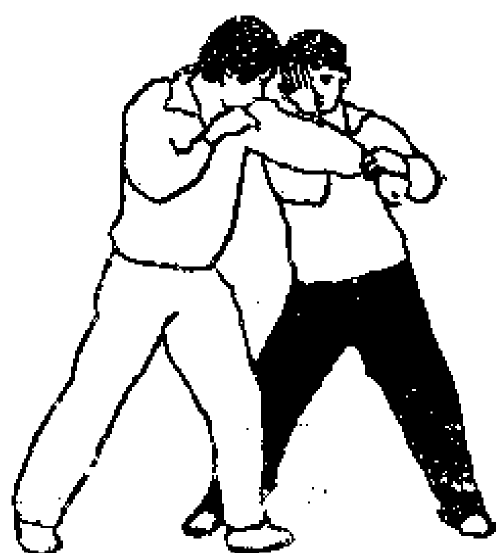
重心左移，上体左倾，左手随左倾之势由右臂内经上向左侧方反臂格压，手心向内，同时右手向右侧方牵拉（图2—58）。

用法：中四平为靠身制肘之法，我以凭肘跌扛击敌肘，敌如回挣解化，我则就势贴靠其身，以右小臂抖压敌左肘。拳经云："中四平势实推固，硬攻进快腿难来。双手逼他单手，短打以熟为乖。"（附图

2—37）



图2-58



附图2-37

要点：贴身抖压要快，发力宜脆。右手制住敌腕则可，不能抓得太死。

41.串步穿肩跌

紧接上势，右脚向左侧方串进一步（图2—59），随即左脚再向左侧赶进一步，同时左臂随进步之势向体左侧挤靠（图2—60）。

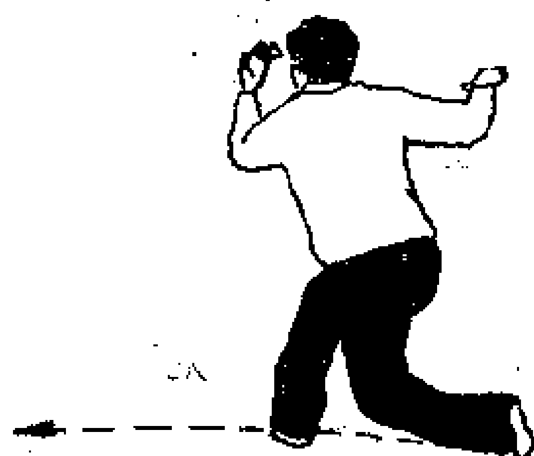


图2-59



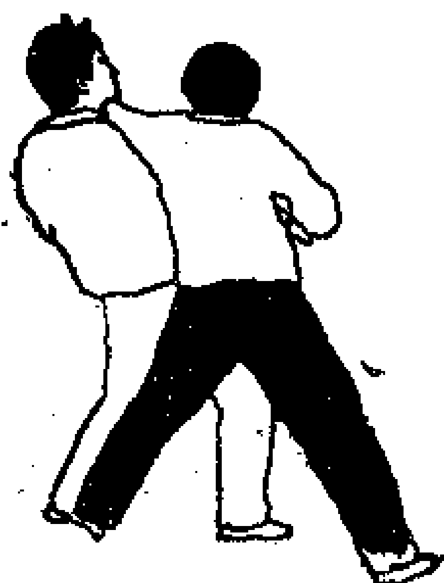
图2-60

用法：我以中四平抖压敌肘，敌如回挣退闪，我则就势串步跟进，左腿制住敌右腿，以左臂挤挫敌颈项（附图2—38）。

要点：串步跟进要快，右臂挤挫要迅猛，腰身要略向右侧拧裹，以防敌方反击我裆腹。

42. 丘刘势

腰身向左拧裹，右脚随拧腰之势上步成屈膝丁字步，左脚尖内扣，重心在右脚上，左手随拧转之势向内翻转并向左侧牵带，右手下降护于裆前（图2—61）。



附图2-38



图2-61

用法：丘刘势为引进落空之法。"丘刘"可理解为"揪牛"，即牵牛鼻绳之意。我穿挤敌颈，敌必用力抓格，我则乘势采拿其左腕，同时拧腰裹身将其向左后侧牵化，即人们常说的顺手牵羊。这里最重要的

是拧腰裹肩，其法有二：一是可以化敌来势，二是可以顺势进身（附图2—39）。

43．上步拭面

上动不停，右脚向右前方上步，左手下拉，右手由左臂内向上经胸向右前方拭击，手心向外，目视右前方（图2—62）。



附图2-39



图2-62

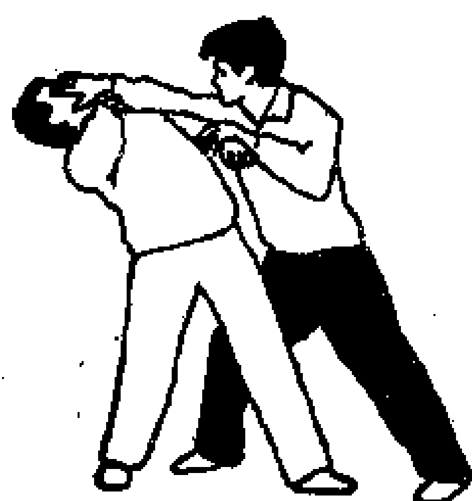
用法：我牵引敌腕顺势裹进，敌必回挣，我则趋步跟进封其前脚，速即以右掌拭击敌面（附图2—40）。

44．捌手

紧接上势，重心猛然回坐成左弓右箭步，右小臂内旋随回坐之势向左侧滚压，手心向上（图2—63）。

用法：我拭击敌面，敌如提肘格挡，我则猛然回坐，以右小臂滚压敌左肘关节（附图2—41）。

要点：回坐及滚压要同时迅猛。



附图2-40

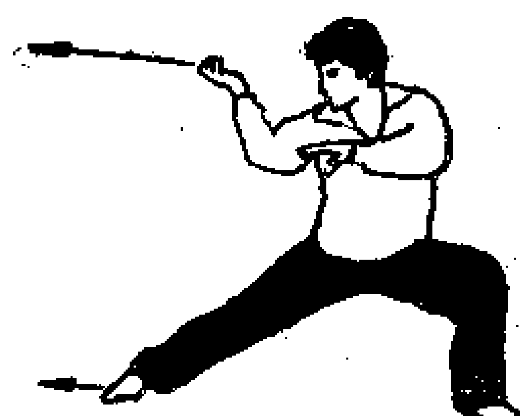
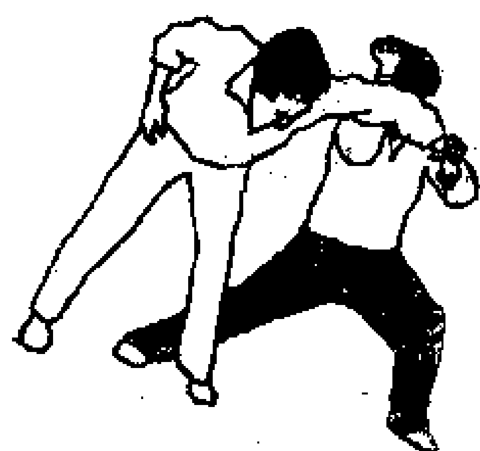


图2-63

45.弹手

重心猛然前移成右弓步，右手变和南捶（南拳称羔子拳）随前冲之势向前叩击，拳心向下（图2—64）。



附图2-41



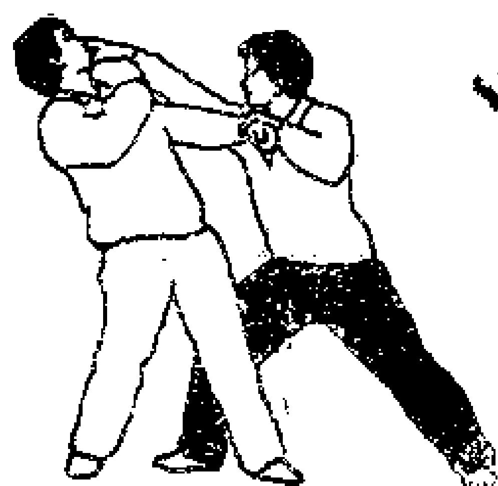
图2-64

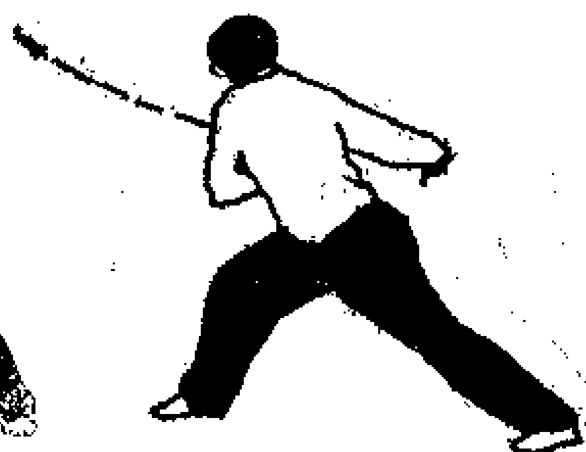
用法：我滚压敌肘，敌必坠肘回挣，我则就势前冲叩击敌面（附图2—42）。

46.单牵跌

接上势，上体右拧，右手向右后下方牵拉，目视

右手（图2—65）。


附图2-42


图2-65

用法：我叩击敌面，敌必以手抓格，我可乘势采拿其左腕，将其向我体右侧摔跌（附图2—43）。

要点：前脚要锁住敌腿，牵摔要猛，腰身要向右拧裹。

47.探手

左掌向左前方探击，掌心向内，掌背向外，目视

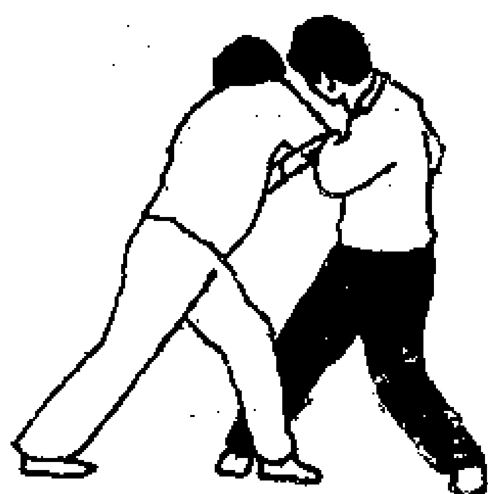

附图2-43

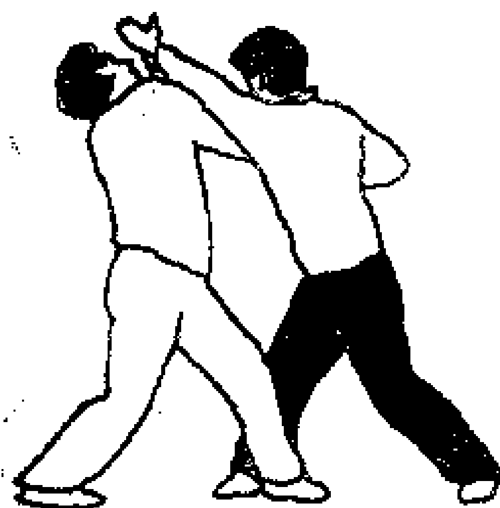

图2-66

掌前方（图2—66）。

用法：我将敌向右侧牵捧，敌如回挣，我可就势以左掌扇击敌面（附图2—44）。

48.凭肘跌

左掌内翻回拉，腰身猛然向左拧转成左弓步，右肩随左转之势向左侧扛击（图2—67）。



附图2-44



图2-67

用法：我探击敌面，敌必以手格抓，我则就势采拿其左腕，并将其向左侧牵拽，同时右臂扛击敌肘，腰身猛然左转，将敌向左侧扛跌（附图2—45）。

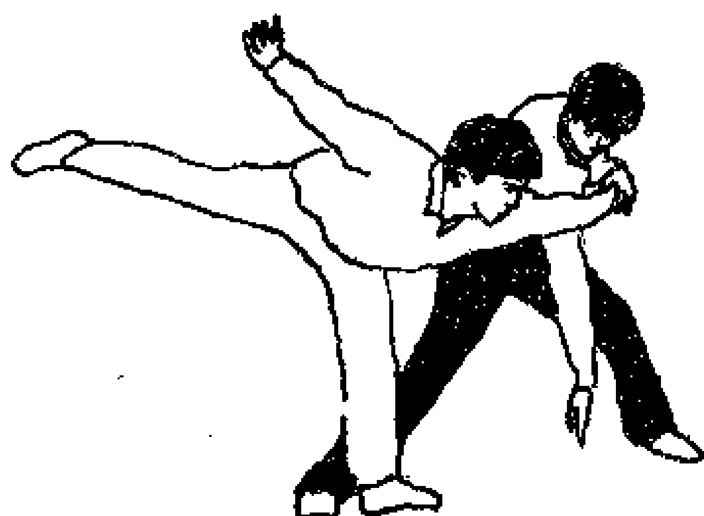
要点：拧腰转髋要快，扛击要猛。

49.惊掌迎面

（1）紧接上势，左掌成半握拳屈置于胸前，右臂上抬，以右掌侧撞击左掌虎口处（图2—68）。

（2）上动不停，左手回扭至左肩侧，右掌向前

推击，掌轮朝外，拇指朝下，目视前方（图2—69）。



附图2-45

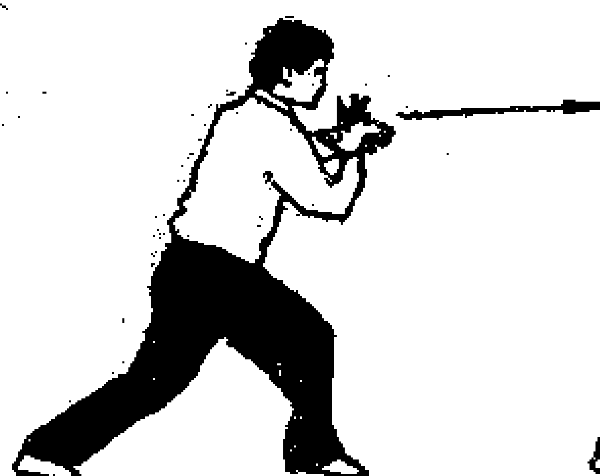


图2-63

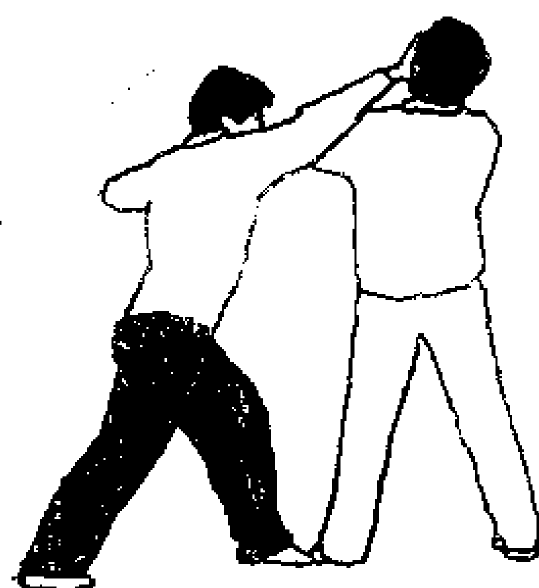


图2-69

用法：我以左手抓擒敌左腕，并以右掌挫击敌腕关节，敌受击必回抽其臂，我则顺势击打其面（附图2—46）。

50.坠肘

紧接上势，重心猛然回坐于右腿上，腰身左拧，右小臂内旋随回坐之势向下坠压（图2—70）。



附图2-46

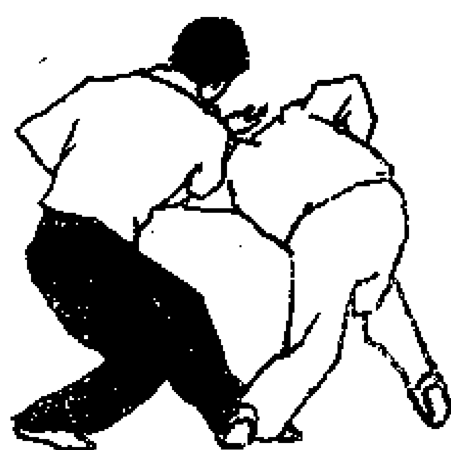


图2-70

用法：我以右掌击打敌面，敌必提肘格架，我则猛然坠肘回坐，以右小臂滚压敌肘关节（附图2—47）。

51.翻打跌

（1）右掌内旋回擒，左掌由左腰侧向前靠压于右手虎口处（图2—71）。



附图2-47



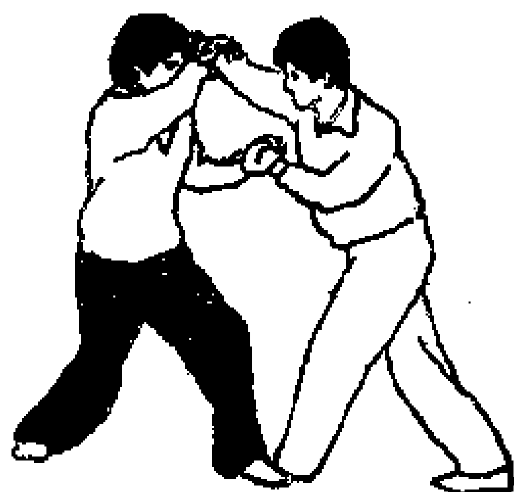
图2-71

（2）左脚跟外蹬，腰身猛然右拧成右弓步，同时右手向右侧牵扭，左小臂随拧转回扭之势向右下方外旋滚压，左脚向后别挂（图2—72）。

用法：我坠压敌肘，敌如化解还击，我则就势采拿敌右腕，并将其向右侧牵扭，同时以左小臂滚压敌右肘关节，以左脚向后别靠敌左腿，使其跌仆（附图2—48、2—49）。



图2-72



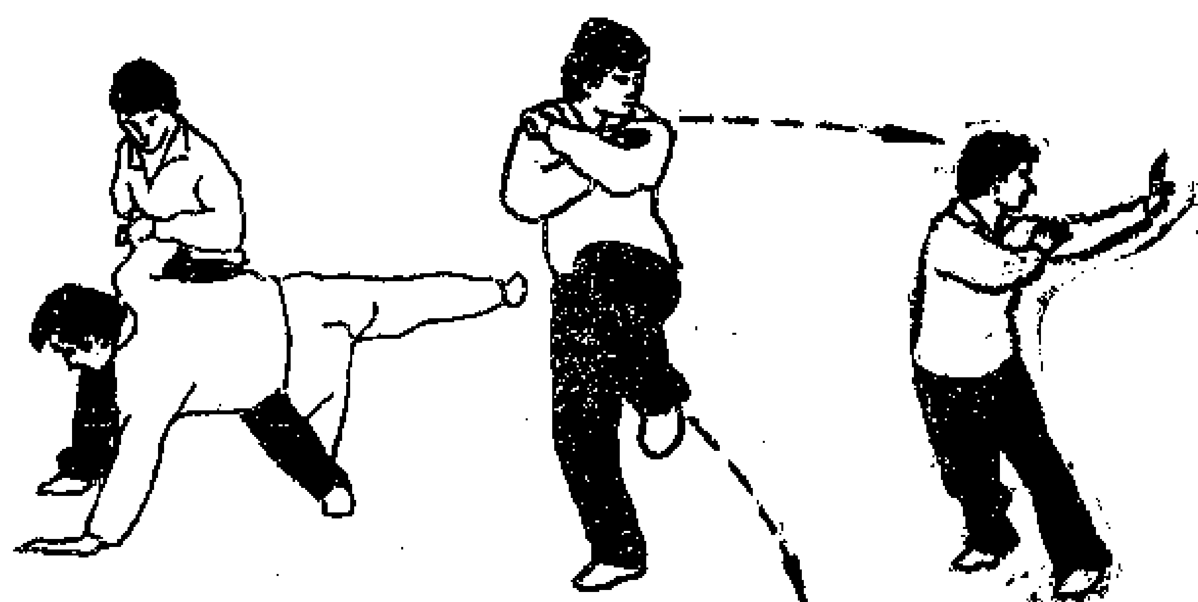
附图2-48

52.中守手

（1）接上势，右脚向右侧方挪步，左掌由体前向右侧绕挂，右掌由右后向前贴附于左肩侧，左脚随回挪之势上提（图2—73）。

（2）上动不停，左脚向体右前方落步，脚尖内扣，重心在右脚上，左掌随落步之势向左前方推出，目视左前方（图2—74）。

用法：中守手系应敌时的基本架势，两腿虚实分



附图2-49　　图2-73　　图2-74

明则易守易攻，侧身对敌使敌难以攻击。左掌前伸便于化敌来势，右手内屈便于护体和出击。

收势

上体直起，左脚向左前方上步，右脚向左脚靠拢并步，两臂下垂于体侧，还原成立正姿势，目视正前方同（同图2—1）。

第六章　松溪内家拳——光明拳

光明拳是一路流传久远的内家拳术。所谓光明，意即光复明朝也。此拳系明末清初的武林志士为反抗清王朝的统治而编创的，其目的是让习武者牢记"反清复明"的宗旨，当然，这是历史的原因，我们今天大可不必去管它了。

光明拳作为一路古老的内家拳术有着十分独特的风格特点，它讲求的是以静制动，以逸待劳，避实击虚，后发先制。其技法表现为以打为主，打中带拿，拿中带跌，跌打相兼，一招一势极重攻防。整个套路47个招势，势势相承，环环相扣，首尾相应，一气呵成。既可单独演练，又可二人套练。此拳在演练上总的要求是：静松动速，柔化刚发，身灵步活，注重整劲。

光明拳动作图解

同问津拳，附双人动作，说明在实战中的运用。

预备势（又名懒扎衣）

（1）两脚并步成立正姿势，两掌自然下垂于体侧，全身放松，目视正前方（图3—1）。

（2）两手握拳，右拳屈臂贴于腰后，左拳屈臂举于体前，拳与鼻高，拳心向右（图3—2）。

（3）腰身向右拧转，左拳内翻由上下栽于体前，同时左脚跟外旋，目视左前方（图3—3）。

（4）右拳由腰后向前贴护于左肩侧，拳心向内，目视左前方（图3—4）。



图3-1　　图3-2　　图3-3　　图3-4

用法：懒扎衣为松溪内家拳的开门架势，左手在前为“不忘中华”，右手背后为“反清复明”。拳经云：“懒扎衣出门架子，变下势霎步单鞭，对敌若无胆向先，空自眼明手便。”懒扎衣体现了习武者艺高胆大，临危不惧，决一死斗的大无畏精神。

1.扎衣势

（1）接上势，左脚向左侧斜闪成左跪步，腰身

左拧。同时右拳下栽于体前，拳心向内，右拳护于右肩侧，目视右前方（图3—5）。



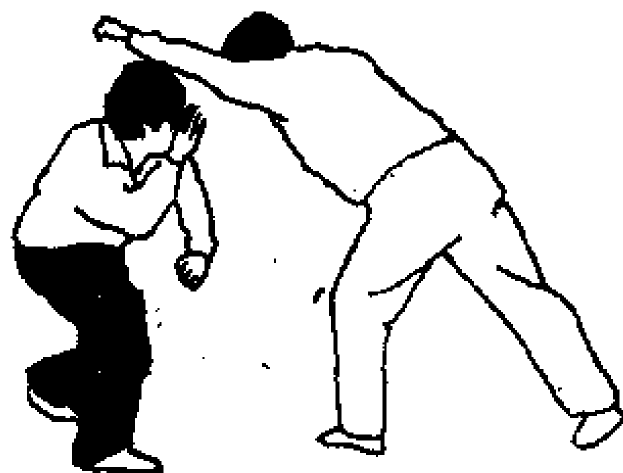
图3-5

（2）上动不停，右脚向右侧闪挪成右跪步。同时腰身右拧，左手随拧转之势下截于体前，右手上提护于左肩侧，目视左前方（图3—6）。



图3-6

用法：扎衣势为决斗时的开门架势，其动作照高管下，横行直进，诸势可变，有闪躲之妙。”比如敌向我袭来，我迅速斜闪避其来势，速即伺隙而进，击其要害（附图3—1）。



附图3-1

要点：左右闪进要快，要拧腰关裆。动作不宜过大，要有速进反击的意识。

2.探拳

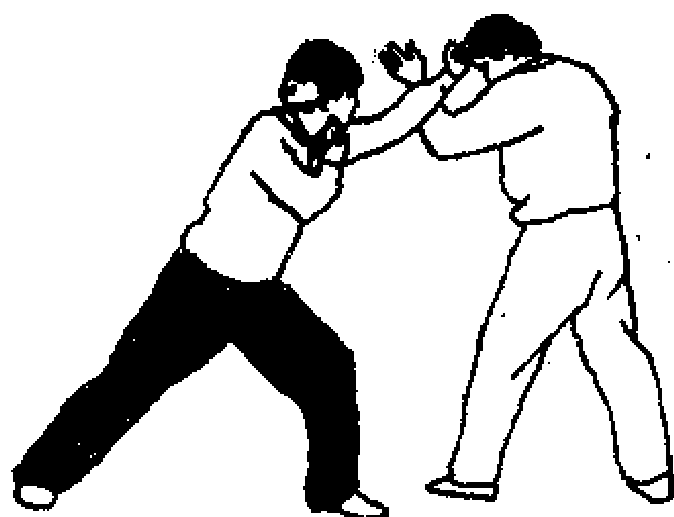
紧接上势，左脚向前上步成左弓步，同时左拳由下向左前方探击，拳背向外。右手仍护于左肩侧（图3—7）。

用法：探拳为试探性手法，好比现代拳击中的刺拳，可虚可实，敌不招架我则实打，敌如招架，我则接用下势。探拳的目的是扰乱敌方注意力，诱彼出招，为我所用（附图3—2）。

要点：探击要快，发力宜松脆。



图3-7

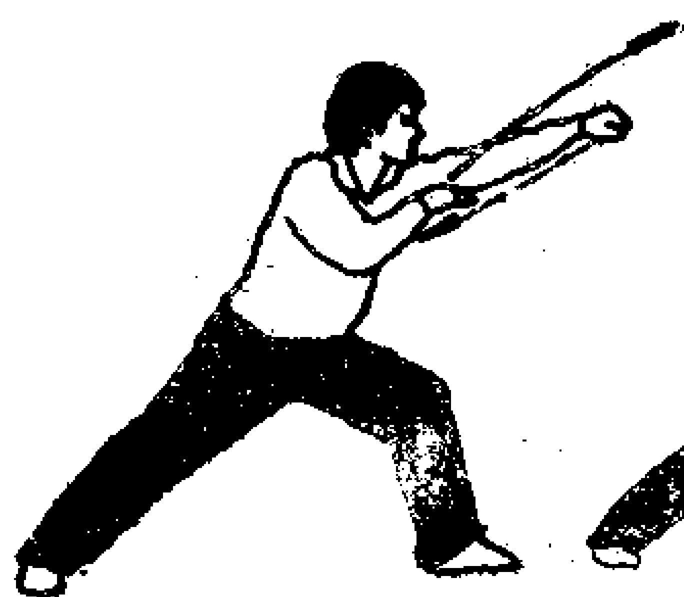


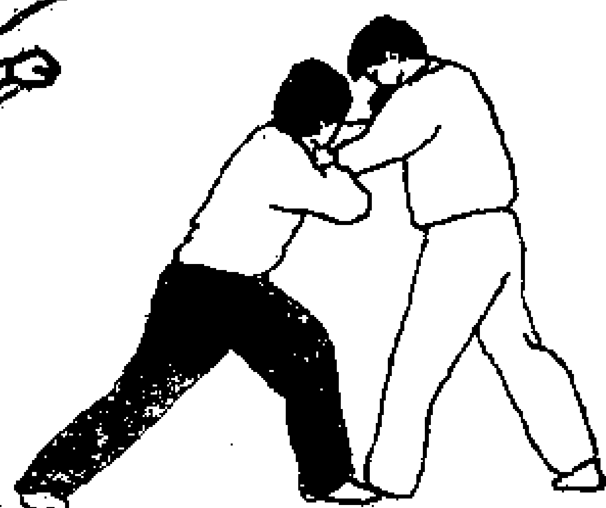
附图3-2

3.叉手迎心拳

紧接上势，左脚滑进（约一脚距离），右脚自然跟进，速即右手向左臂外横叉，掌心向下，同时左拳随叉手进步之势向前冲击，拳背向上（图3—8）。

用法：我探击敌面，敌如出手接招，我则就势叉


图3-8

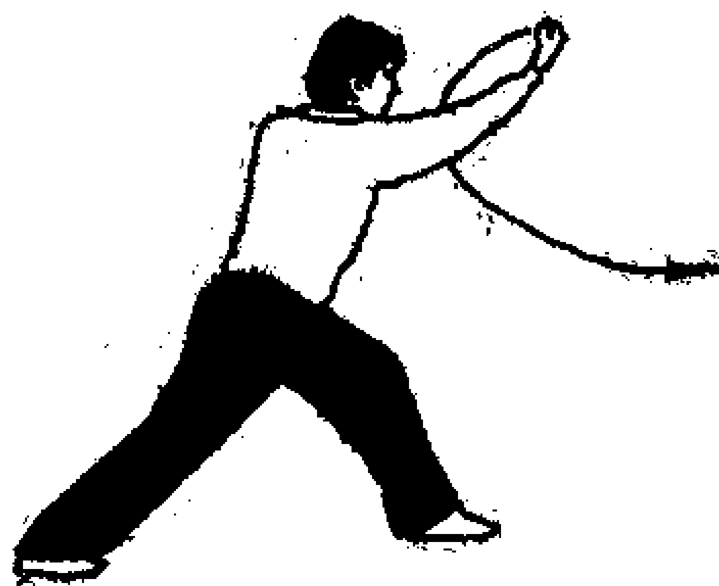

附图3-3

拿敌左臂，速即以左拳冲击敌心窝（附图3—3）。

要点：滑步进身要快，步幅不宜过大，叉手冲拳要紧密迅猛。

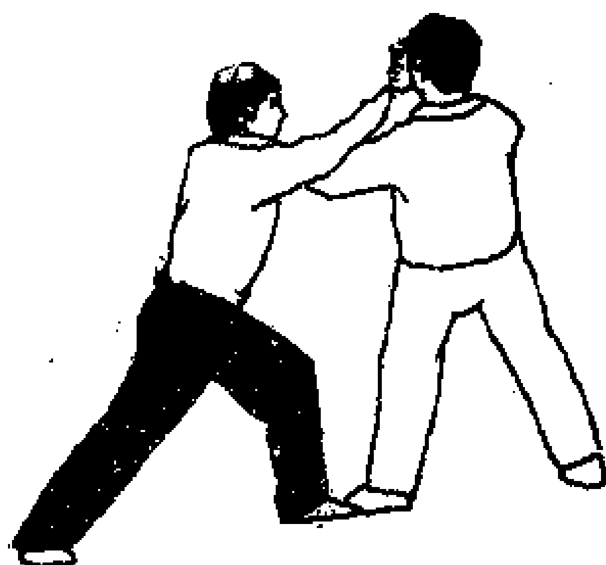
4.翻劈拳

上动不停，右手变拳，从左腋下向前上方反劈击


图3-9

打，拳背向外。同时左拳回收于右腋下。目随右拳（图3—9）。

用法：我叉打敌心，敌必向下格压，我则乘其下格之势上劈敌面（附图3—4）。



附图3-4

要点：翻劈要迅猛，腰身要向左拧裹，使力量顺达。

5.和南下击拳

上动不停，右臂内屈下翻以和南拳（五指前两节内屈成半握拳状，南拳称“羌子拳”）向下反击，拳心向右（图3—10）。

用法：我反劈敌面，敌必上格，其下必虚，我则乘机转攻其下（附图3—5）。

要点：翻臂插击要快，身略前探，目视敌面。

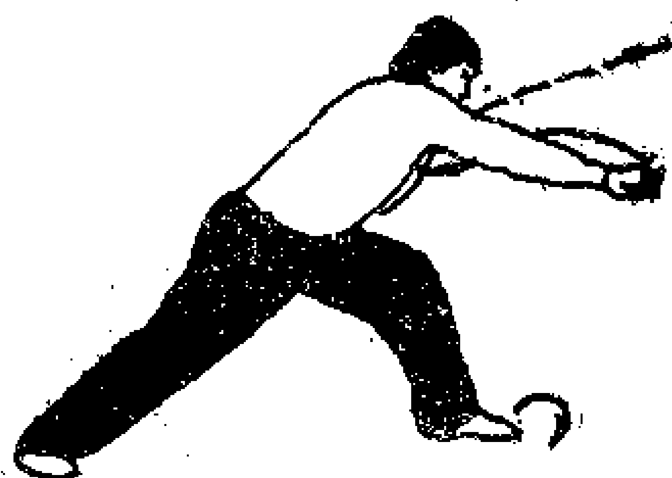
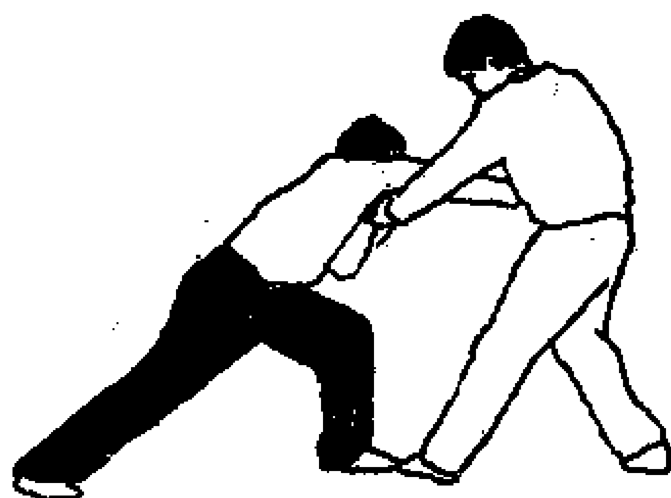


图3-10



附图3-5

6.翻劈拳

上动不停，上体猛然后坐成右弓左箭步，右拳随回坐之势向前反劈击打，拳背向下，拳心向上。同时右拳回收于左腋下，拳心向下，目随左拳（图3—11）。

用法：我以和南拳击打敌下，敌必下护，我则乘敌势反击敌面（附图3—6）。

要点：回坐及反击要同时迅猛，弓步转箭步时左



图3-11

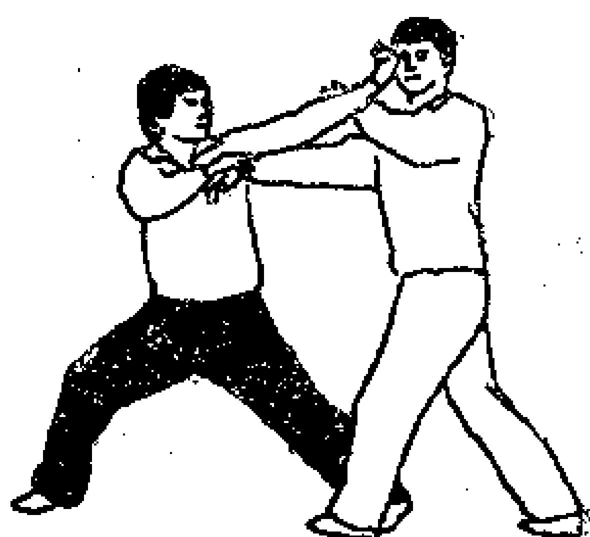


图3-6

脚跟要猛然做螺旋状外蹬，使力发于跟，顺于腰，而达于手。这即是内家拳中讲求的跟子劲，也就是通常所讲的整劲。

7.提铲

（1）紧接上势，重心前移，左臂内屈于胸前，（图3—12）。

（2）上动不停，左脚跟蹬地外旋，身体回坐成右弓箭步。同时右臂上架于头前，左拳由胸前向左下方铲击，拳心向下，拳眼向右，目随左手（图3—13）。

用法：我反劈敌面，敌如格抓，我则就势采拿其腕，同时以左拳铲击敌腹（附图3—7）。

要点：上架及下铲要同时迅猛。

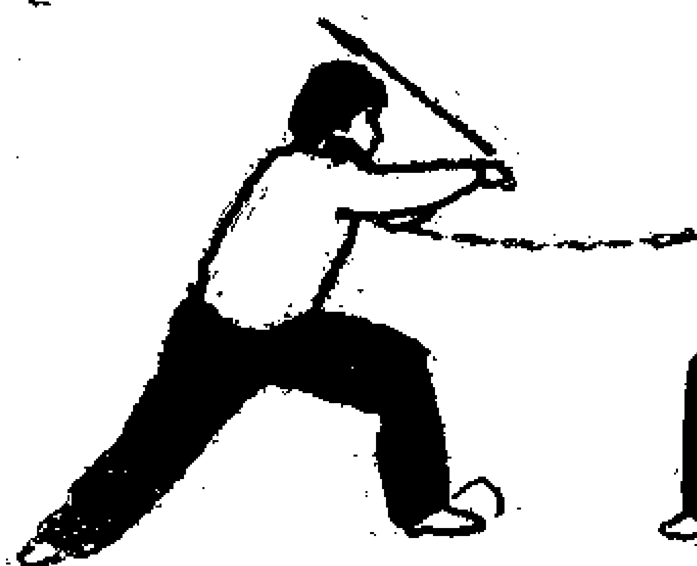


图3-12



图3-13

8.坠肘

（1）接上势，重心前移，右臂下落于胸前，同时左拳回收于右腕侧（图3—14）。



附图3-7



图3-14

（2）左脚跟猛然外蹬，上体右拧成右弓箭步。同时右手随拧转之势回收于右腰侧，左小臂内旋，随

拧转之势向体前滚压，拳心向上，目随左手（图3—15）。

用法：我铲击敌腹，敌必抽臂下挂，我则乘势滚压其臂（附图3—8）。如敌方以拳、腿、膝向我下部袭来，我可以肘臂向下砸击（附图3—9）。

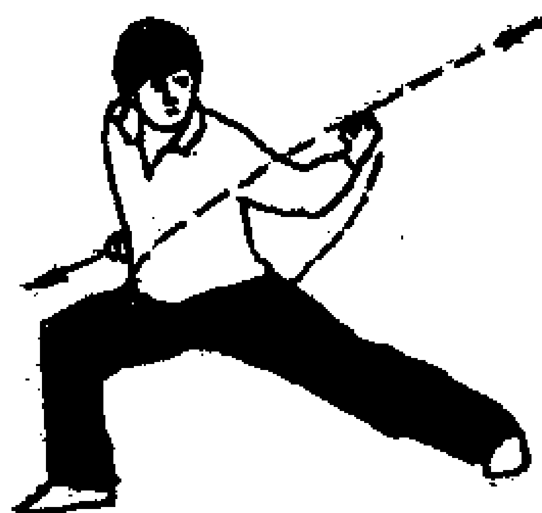
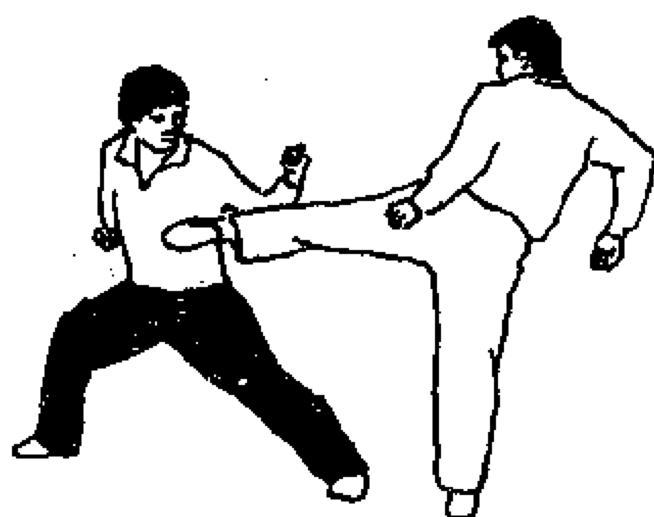


图3-15



附图3-8



附图3-9

要点：回坐时拧腰转髋，蹬腿及滚压要同时一致，松脆迅猛。

9.披挂

（1）接上势，左拳内旋成拳心向下，由体前经右往上再向左侧方劈挂（图3—16）。



图3-16

（2）上动不停，左臂继续向左下劈挂至左后。同时上体左拧，右臂由右后经上向体前下方猛劈至左膝侧，手心向左，目视左手（图3—17）。

用法：披挂是一个连打带拿，拿中带跌的招势。拳经云："抛架子抢步披挂，补上腿哪怕他识，右横左采快如飞，架一掌不知天地。"如上势，我坠肘护下，敌如转攻我上，我可就势以左手采制其左腕，并顺其来势将其向我左后侧牵带，同时以右拳猛劈敌肘

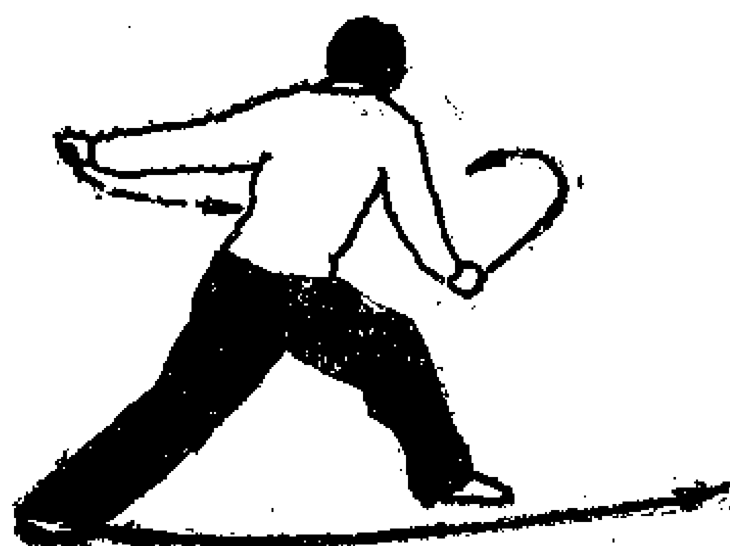
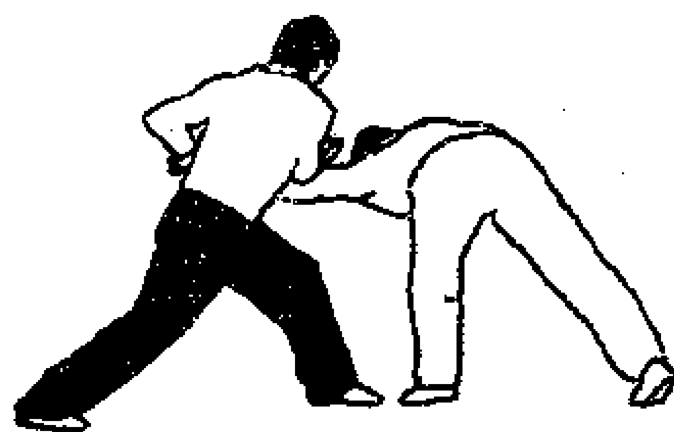


图3-17

关节（附图3—10）。



附图3-10

要点：采拿要快，劈击要猛，腰身要尽量向左拧裹。使劲力顺达。

10.上步迎心拳

（1）紧接上势，右脚趟步上前。同时右手内翻下按，左拳收抱于左腰侧，目视前方（图3—18）。

（2）上动不停，重心前移成右弓步，左拳经右手上向前冲击，拳眼朝上，目视正前方（图3—19）。

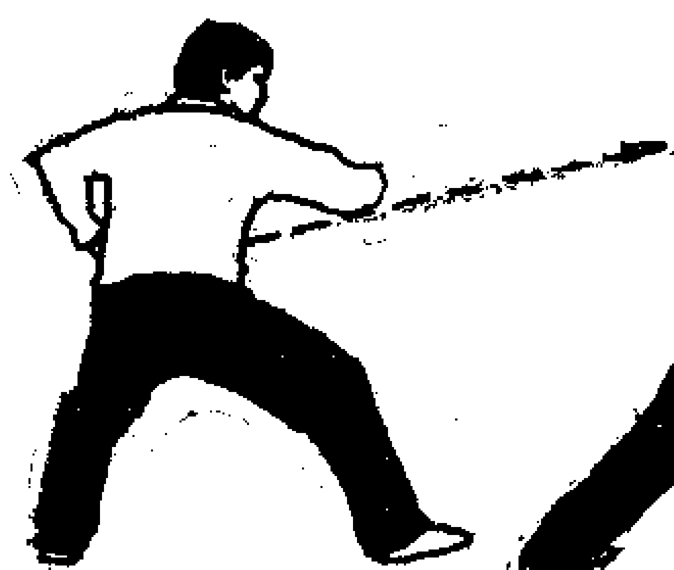


图3-18



图3-19

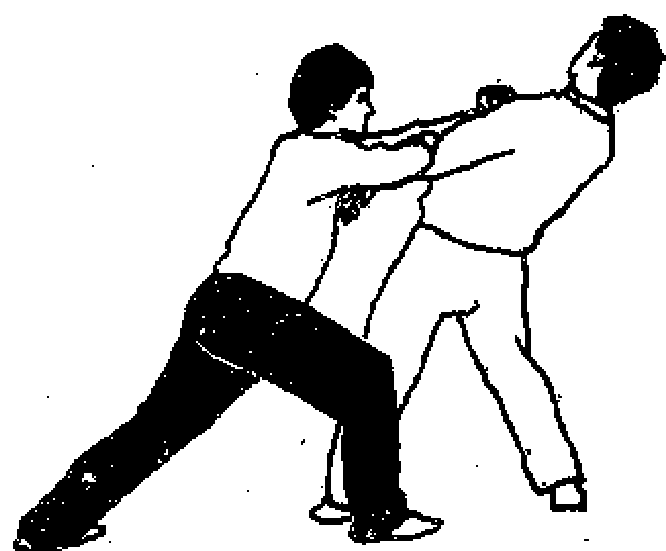
用法：迎心拳为披挂后的一个近身短打动作，我以披挂跌制敌，敌如回挣，我则就势从其外门抢步进身，以左拳击打敌心窝（附图3—11）。

要点：上步要快，击打要猛，进身时要以右手叉制敌肘，以防其肘击。

11.下穿拳

紧接上势，右脚跟猛然外旋，重心回坐成左弓箭步。同时左拳内旋回拉至左肩侧，拳心向下，右手随回坐之势由左臂下向右前方冲击，拳心向上，目随右拳（图3—20）。

用法：我击打敌胸，敌必上格，我则乘势以左手采拿其格挡之左手，并速即以右拳由敌臂下向上穿击



附图3-11



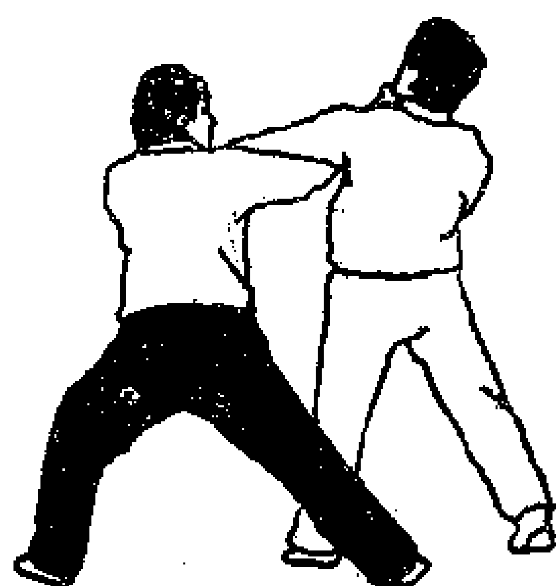
图3-20

敌下颌（附图3—12）。

要点：回闪及穿击要同时快速。

12.双插拳

接上势，左手外旋成拳心向上，右臂内旋成拳心向下，随即重心猛然前移成右弓步，双拳随前冲之势向右前下方插击（图3—21）。



附图3-12

用法：双插拳是一个连打带跌的招势，我击敌下颌，敌必坠肘下化，我则乘其回拉坠挂之势，转攻其下（附图3—13）。

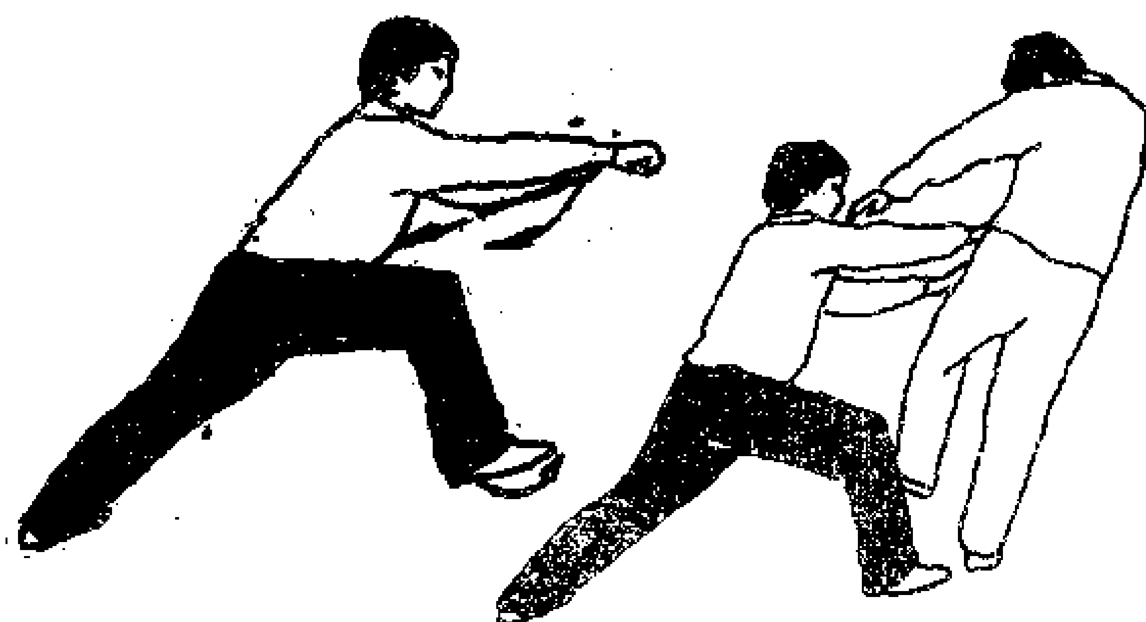


图3-21　　附图3-13

要点：挪移进步要快，要封住敌腿，使其欲走不

能。双插拳要猛，要向右外侧用力，使敌跌倒，

13.坠肘

接上势，重心回坐成左弓箭步。同时左拳内旋回收至左腰侧，拳背向上，右小臂外旋随回坐之势向体前坠压，拳心向上（图3—22）。

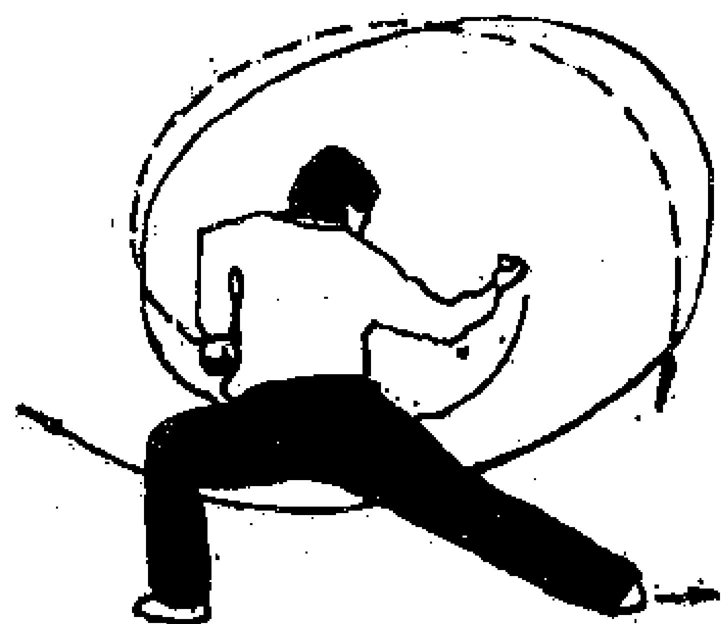


图3-22

用法：我以双插拳制敌，敌如转袭我下，我需回坐闪避。同时以右肘臂下砸敌腿膝（附图3—14）。坠肘也是一种解脱之术，比如我以双插拳跌敌，敌将我臂擒住，我需迅速沉肩坠肘，以防肘关节受损，而且也便于蓄力反击。

要点：坠肘及回坐要同时快速，动作不宜过大。

14.披挂

接上势，右脚前挪成右弓步，腰身右拧，左肩对右膝。同时右手经体前往左经上向体前下挂至右侧



附图3-14

后，随即左手也由左后方经上向前下劈至右膝外侧，拳心向右，目随右手（图3—23）。

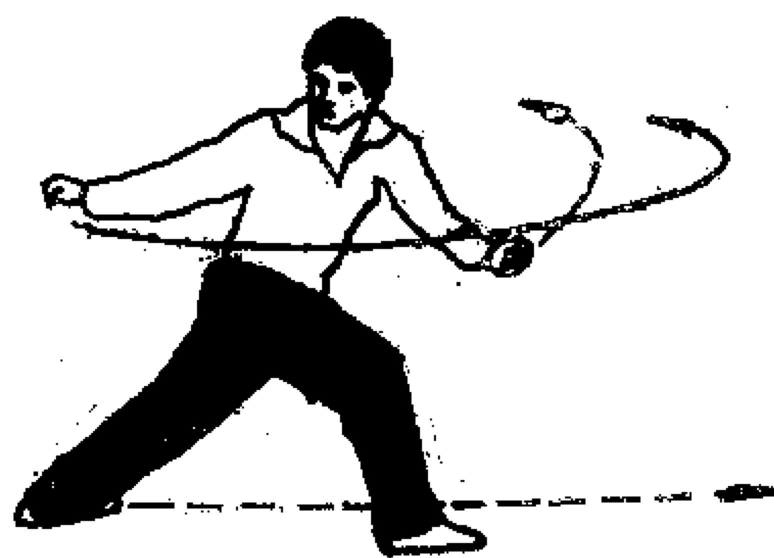


图3-23

用法及要点同第九势（附图3—15）。

15.横推跌

紧接上势，左脚抢步上前成左弓步。同时腰身猛

然左拧，双拳随拧转之势用力向左外侧猛推（图3—24）。



附图3-15



图3-24

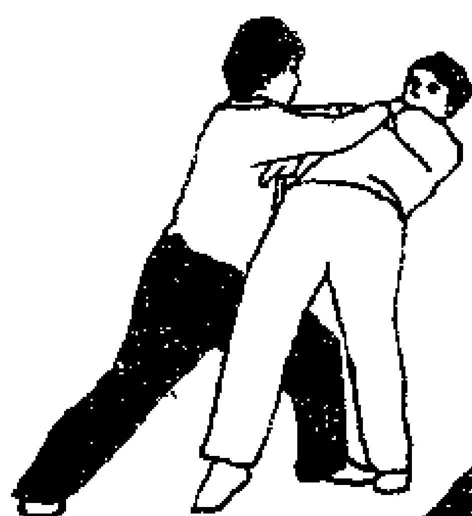
用法：横推跌系进身跌敌之法。我以披挂跌跌敌，敌如回挣，我则就势抢步进身封住敌腿，使其欲走不能，速即以双手将敌向左侧推倒（附图3—16）。

要点：进身封腿要快，推跌要猛，腰身要向左拧转。

16.背桩

接上势，左脚向前挪移进逼。同时腰身左拧，右肩对左膝，右臂内旋，右掌下翻，随拧转之势向左靠击，左手护于右臂内侧，目视前方（图3—25）。

用法：背桩为重要的反关节跌法。在戚继光所著《拳经》中称"拗鸾肘"。拳经云："拗鸾肘出步颠剁，搬下掌摘打其心。拿鹰捉兔硬开弓，手脚必须相



附图3-16

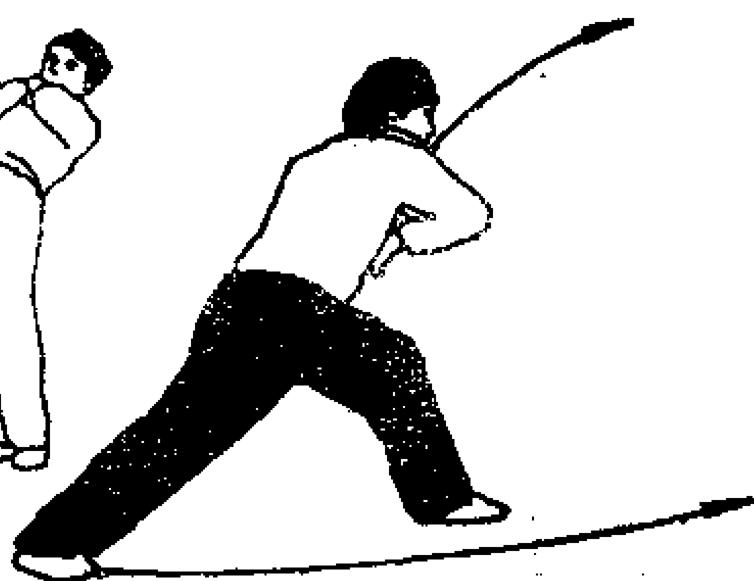
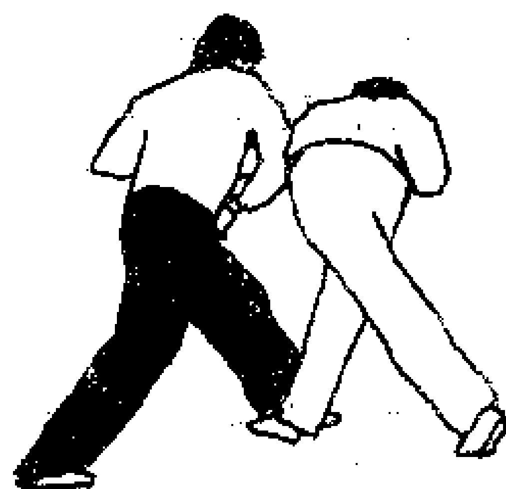


图3-25

应。”当我以双推跌跌敌时，敌如格抓，我则就势采拿其左腕，速即以右肩靠击敌肘，使其关节受损（附图3—17）。



附图3-17



图3-26

要点：拧腰裹肩要快，靠击要猛。

17. 上步翻花

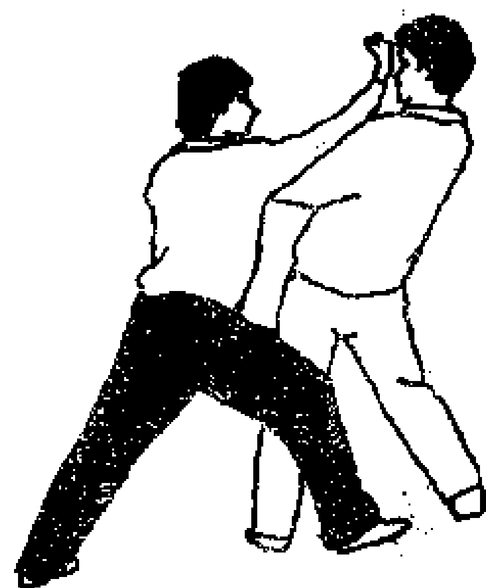
接上势，右脚上步，右拳经左臂内上翻前劈，拳心向上，左手护于胸前，目随右手（图3—26）。

用法：我靠击敌臂，敌如坠肘回挣，我则乘势跟进，以右拳背反劈敌面（附图3—18）。

要点：上步封腿要快，反击要猛。

18. 背桩

紧接上势，腰身右拧，右臂内旋下拉，左肩随拧蹇之势向右侧靠击，目视左前方（图3—27）。



附图3-18

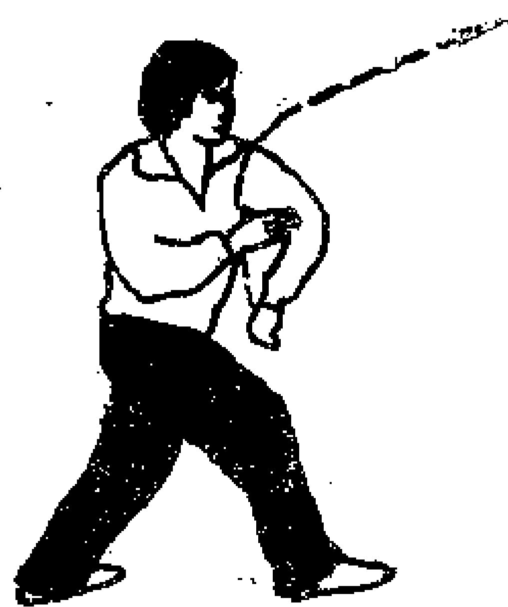


图3-27

用法及要点同十六势（附图3—19）。

19. 翻劈拳

紧接上势，左拳经右臂内侧上翻前劈，拳心向上，右手护于胸前，目随左手（图3—28）。

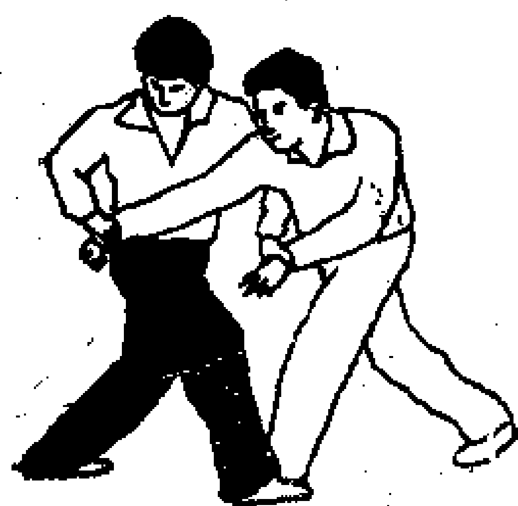


图3-19

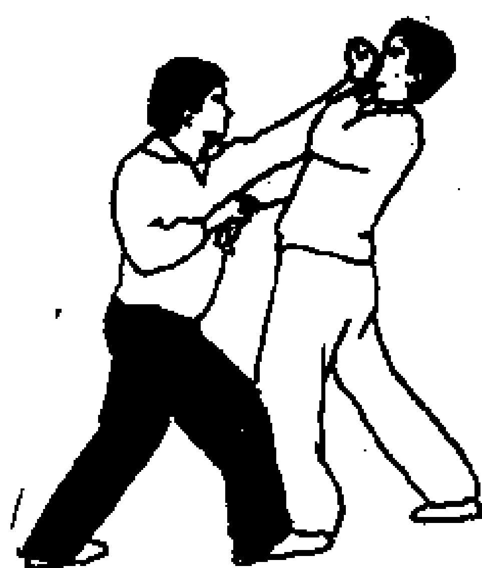


3-28

用法及要点同十七势（附图3—20）。

20.伏虎势

（1）紧接上势，左膝上提，左手由上向左膝外侧下挂，手心向下（图3—29）。



附图3-20

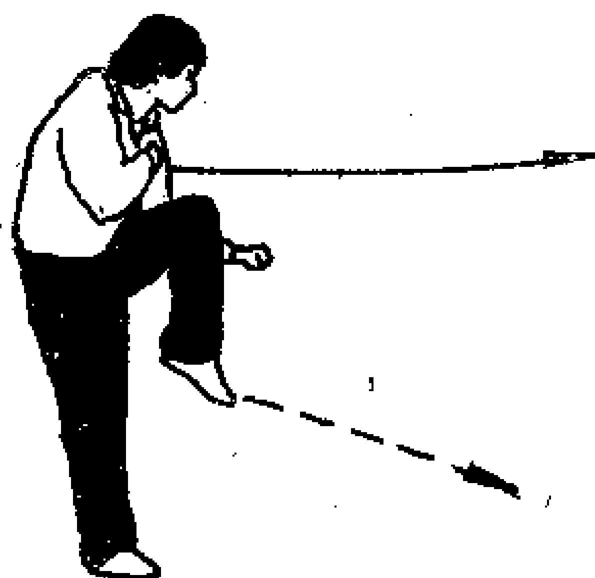


图3-29

（2）上动不停，左脚抢步前进成左弓步，左手回拉至左腰侧，手心向下。同时右小臂外旋向体前挫击，拳心向上（图3—30）。

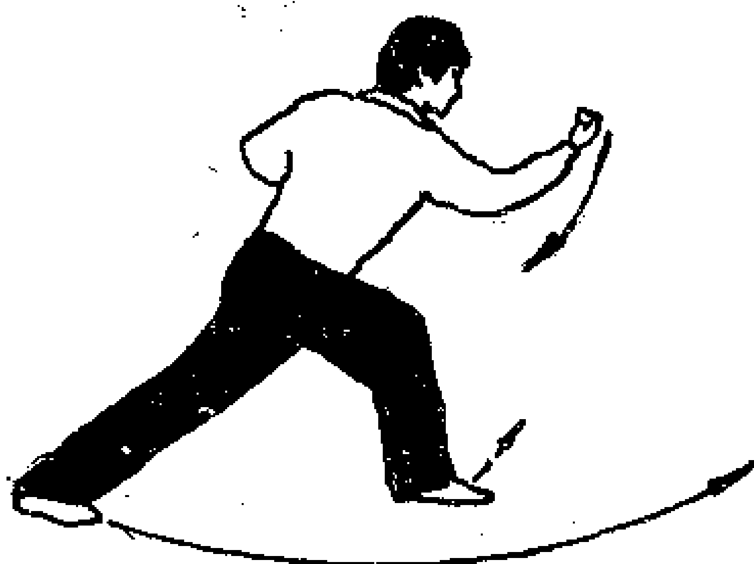
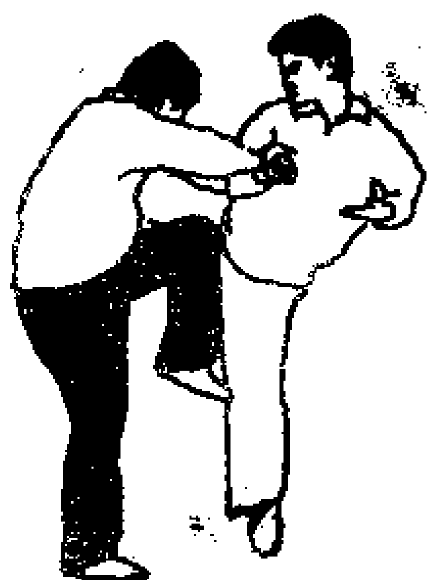


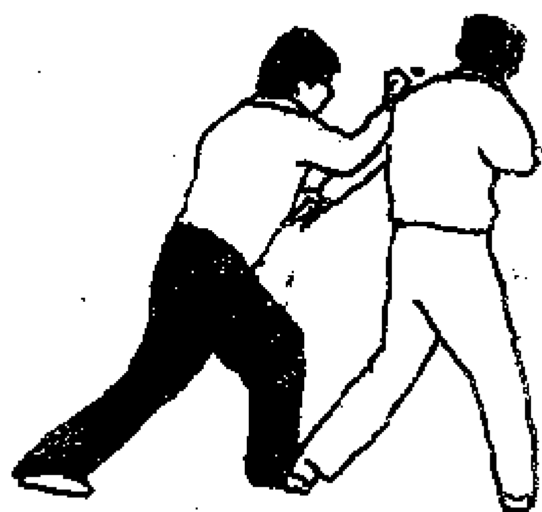
图3-30

用法：伏虎势是一种连化带打，打中有拿的招势，此势与拳经中的"旗鼓势"极似。拳经云："旗鼓势左右压进，近他手横劈双行。"如上势，我翻劈敌面，敌如抓格，我可就势采拿其腕，速即冲膝进步，以右小臂挫压敌肘关节（附图3—21、3—22）。此势也可用作近身短打，比如我劈敌面敌转袭我下，我可提膝护裆，以手格挂，速即抢步进身击其胸腹或下颌。

要点：采拿及挫压要松脆迅猛，腰身要向左拧裹。



附图3-21



附图3-22

21.牵挂

接上势，左脚向左侧闪挪，右脚尖内扣，由后经前向体左侧扫挂。同时右腕内翻，右拳变爪，随扫挂之势向右侧牵拉，爪心向下，目视前方（图3—31）。

用法：牵挂为闪避摔跌之法。我挫压敌肘，敌必抓格，我则就势采拿其右腕，并将其向右侧牵摔。同时以右脚扫挂其左腿，使其跌倒。这种上牵下挂形成的一种合力，极易使敌跌倒（附图3—23）。

要点：左闪、下挂、上牵要快速一致，腰身要向右拧裹。

22.上步炮拳

接上势，左脚上步，左手下按，右手握拳经左手上向前上抄打，拳面向上，拳心向内，高与鼻齐（图3—32）。

用法：炮拳为近身短打之法，其作用近似于现代

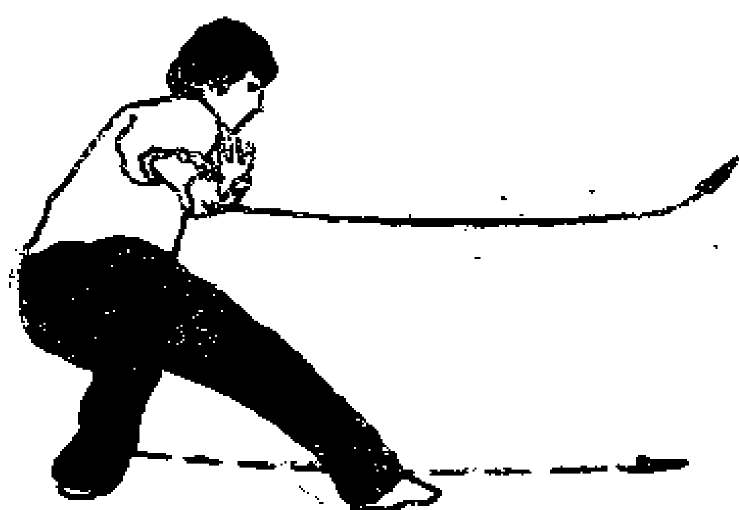


图3-31



附图3-23

拳击中的上勾拳，多用于击打敌胸腹或下颌。比如我以牵挂跌跌敌，敌如退闪，我则乘势跟进，以左手制住敌右肘，速以右拳击打敌下颌（附图3—24）。

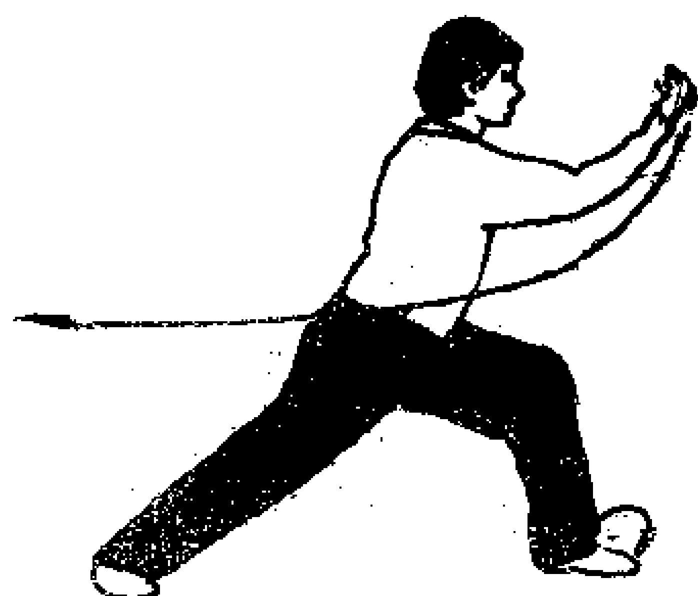
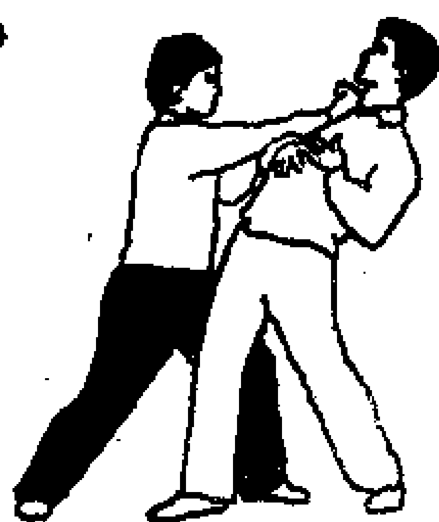


图3-32



附图3-24

要点：出拳时腰身要向左拧裹，发力宜松脆短促。

23.拔步赶粘

（1）接上势，左脚跟外旋，身体回坐成右弓左箭步。同时右拳内翻，随回坐之势由前上向右下回拉，目视左侧方（图3—33）。

（2）上动不停，左脚略向右侧方闪挪，速即右脚趋步跟进，同时左拳随上步之势向前探击（图3—34、35）。

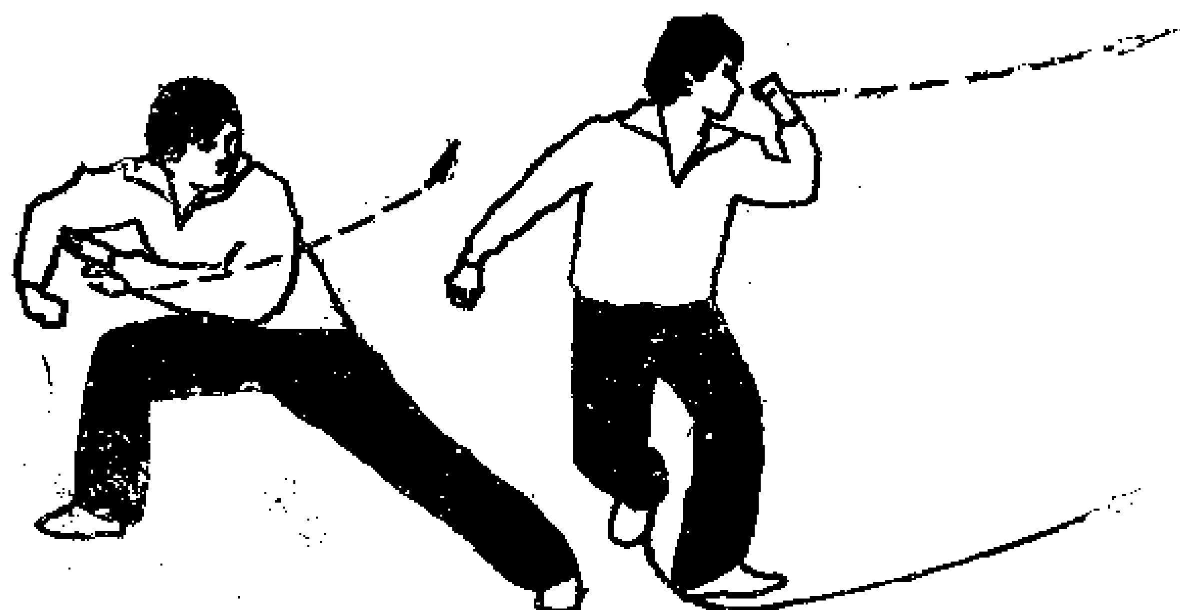


图3-33　　图3-34

用法：我以炮拳击敌下颌，敌必格挡，我则就势采拿其右腕，将其向右侧方牵带（附图3—25）。敌如回挣，我则趋步跟进探击敌面（附图3—26）。

要点：右手回拉后坐时，左脚跟要猛然外蹬，上步探击要松脆快速。

24.凭肘跌

紧接上势，腰身猛向左拧转成左弓步，右肩对左

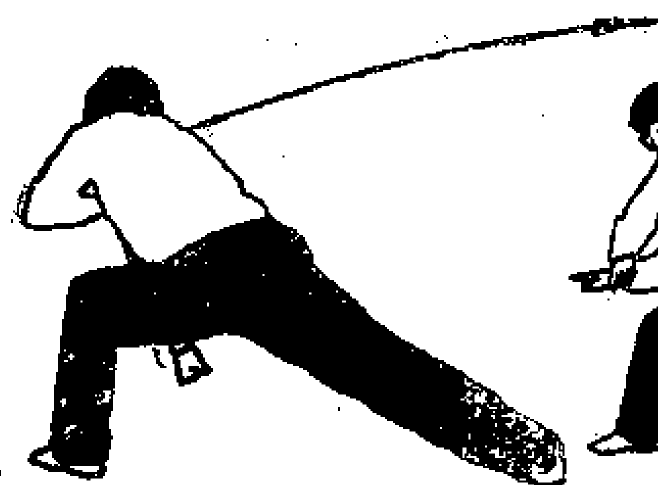
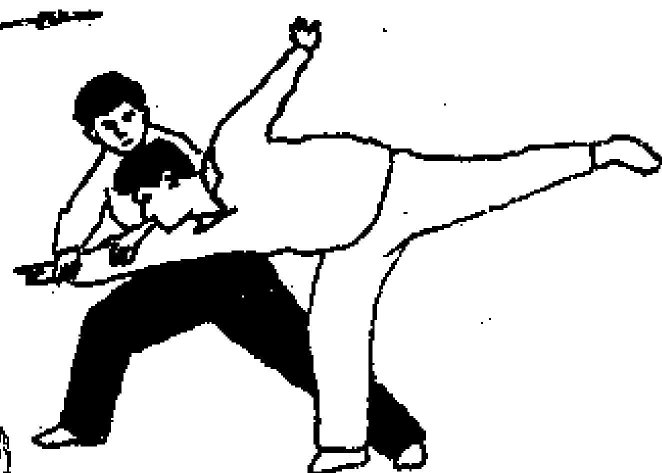


图3-35



附图3-25



附图3-26



图3-36

膝。同时左掌内翻回拉至胸前，右臂下垂，随拧裹之势向左侧方扛击，目视右侧方（图3—36）。

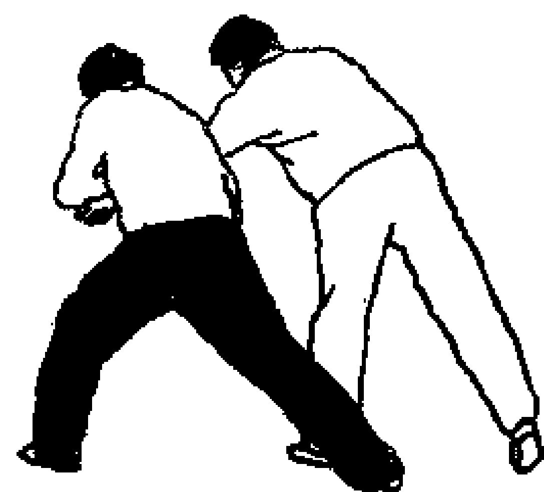
用法：凭肘跌系内家拳中的主要反关节技法，极易造成筋骨的损伤，故在二人套练时不可过分用力，

切记。其用法为，我以手探击敌面，敌如招架，我则就势采拿其左腕，随拧转之势将敌向左侧牵带，并以右肩猛扛敌臂，使其肘关节受损（附图3—27）。

要点：拧腰转髋要快，扛击要猛。

25.翻花手

接上势，重心前移成右弓步，右手握拳经胸前从左臂内上翻前劈，拳心向上，目随右拳（图3—37）。



附图3-27

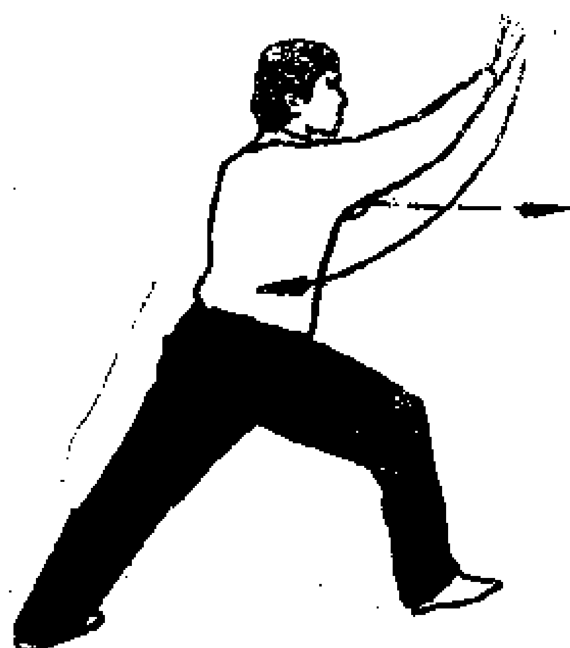


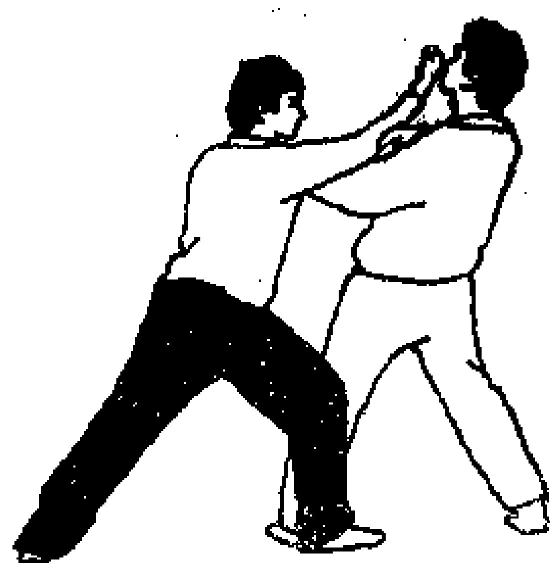
图3-37

用法：我扛击敌臂，敌必坠肘回挣，我则乘其回挣之势反劈敌面（附图3—28）。

要点：反劈要快猛，身体前探，力达拳背。

26.裹肘跌

腰身右拧，重心回坐成左屈膝丁字步。同时右手内翻回拉至右腰侧，手心向上，左小臂外旋，随回拉后坐之势向右侧靠击，目视前方（图3—38）。



附图3-28

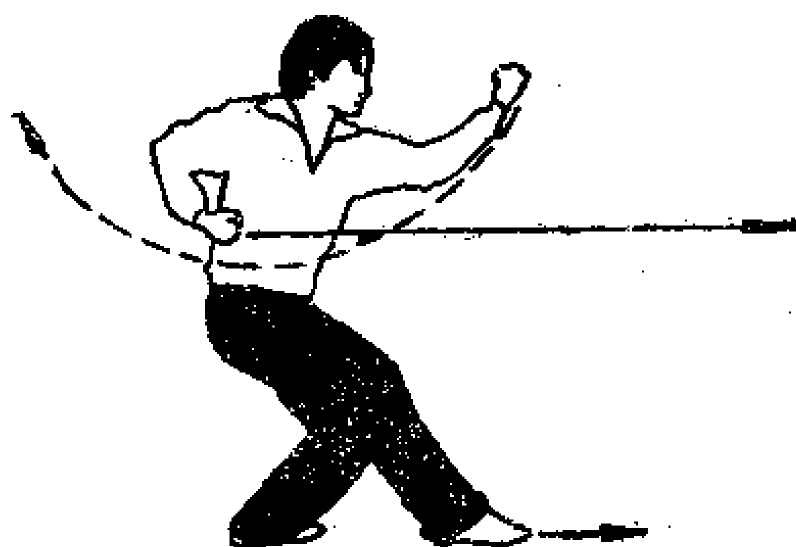


图3-38

用法：裹肘跌系近身闪跌之法，我反击敌面，敌必格抓，我则就势采制其右腕，同时以左小臂靠击敌肘，使其跌倒（附图3—29）。此势也可用作防守，假如敌方以拳脚或肘膝向我袭来，我可在回坐闪让之际以拳掌封砍。

要点：回坐及拧裹要同时、一致，右脚尖要内扣，管住敌腿。靠击要猛。

27.通臂迎心拳

接上势，重心前移，前脚略进成右弓步，右拳随前冲之势由右腰际向前直臂冲击，左臂随前冲之势下挂至身后，目视正前方（图3—39）。

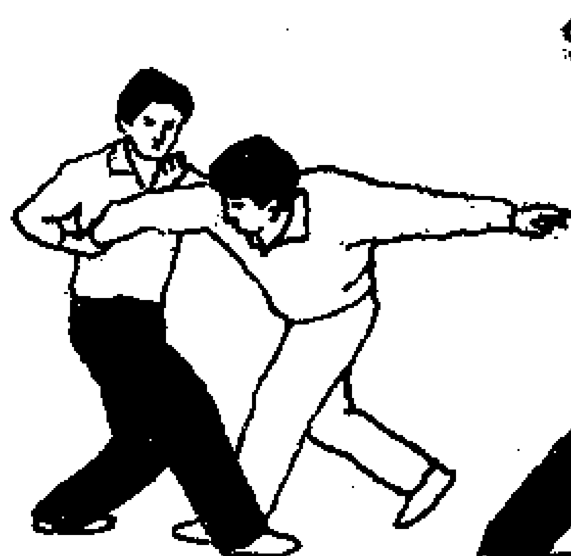


图3-29



图3-39

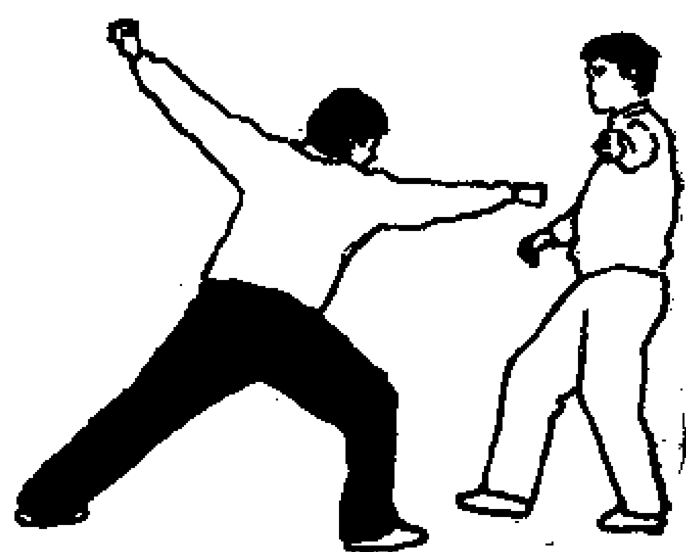
用法：我靠击敌肘，敌必坠肘回挣，我则乘其坠肘回挣之势以左手拨挂敌臂，同时以右拳猛击敌心窝（附图3—30）。

要点：拨挂及冲击要同时、迅猛。

28.回身边步探拳

（1）接上势，猛然转头回视左方，左手回收于体前，右脚向右侧闪挪（图3—40）。

（2）上动不停，左脚经右侧向左前方上步，左



附图3-30

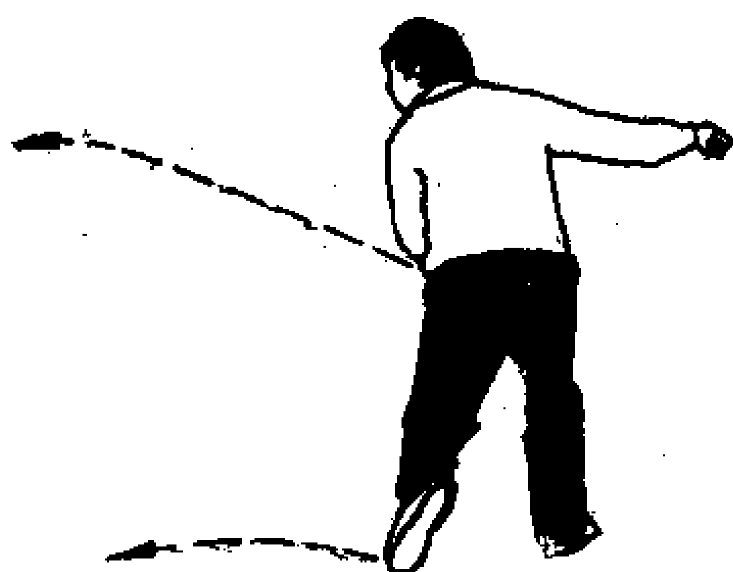


图3-40

拳向左侧方探击，拳背向外，目随左手（图3—41）。

用法：边步探拳为闪让进身之法。敌如由我身后袭来，我需迅速避开，速即从其侧翼进击，此即武林中常说的“抢外门”（附图3—31）。

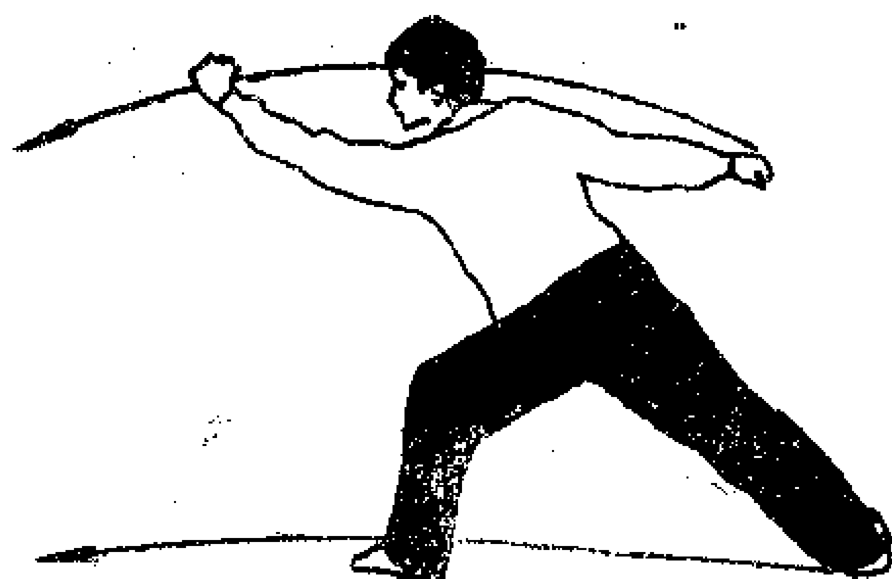
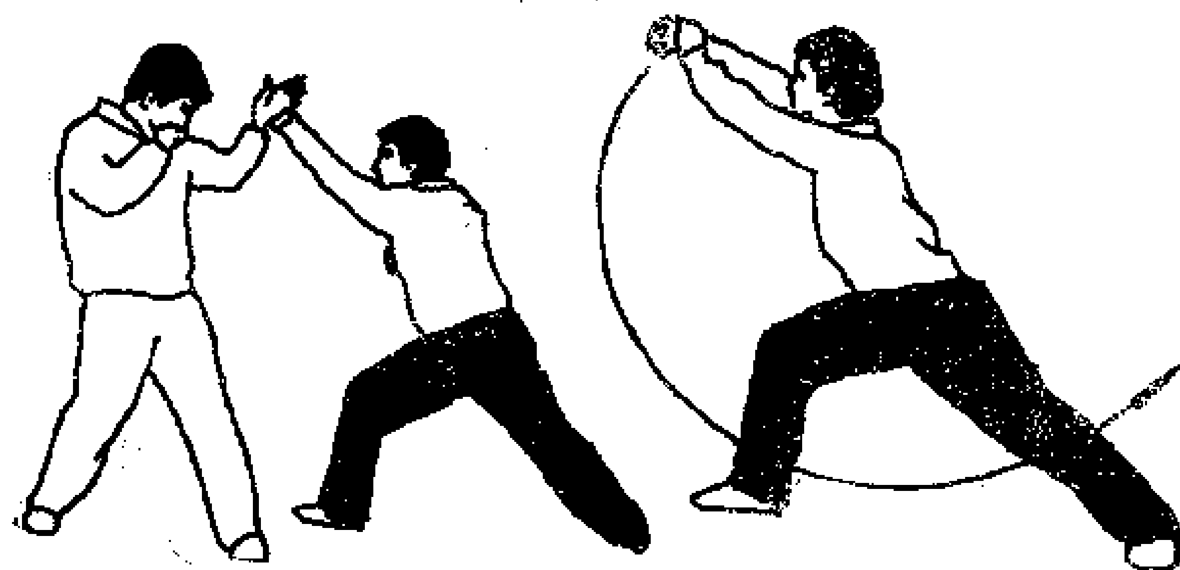


图3-41

要点：闪挪不能过大，进身探击要快。

29.上步惊拳

紧接上势，右脚抢步跟进，左拳变掌，右拳随上步之势由体后向前上方横摆贯击（图3—42）。



附图3-31　　图3-42

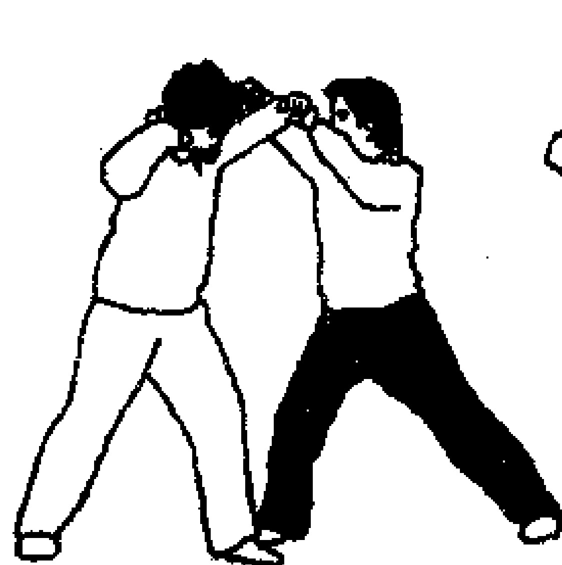
30.脱靴

上动不停，身体突然下蹲，重心左移成左跪步，右拳变掌，随左跪之势向左侧撩挂，左手随撩挂之势在体前下落后护于右肩侧，目视右侧方（图3—43）。

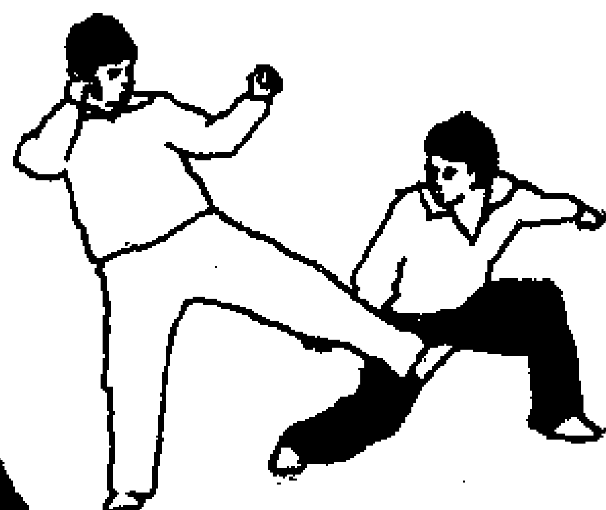


图3-43

用法：惊拳和脱靴为一组连贯的上惊下取之法。我先抢步进身以贯拳摆击敌头（附图3—32），敌如上护。我则乘机以右臂撩其左腿，使其跌倒（附图3—33）。



附图3-32



附图3-33

要点：上惊为虚着，不可过分用力，跪闪下撩要干脆迅猛。

31．横扫跌

（1）紧接上势，身体略起，左脚向右侧窜进，右脚向右侧出步（图3—44）。

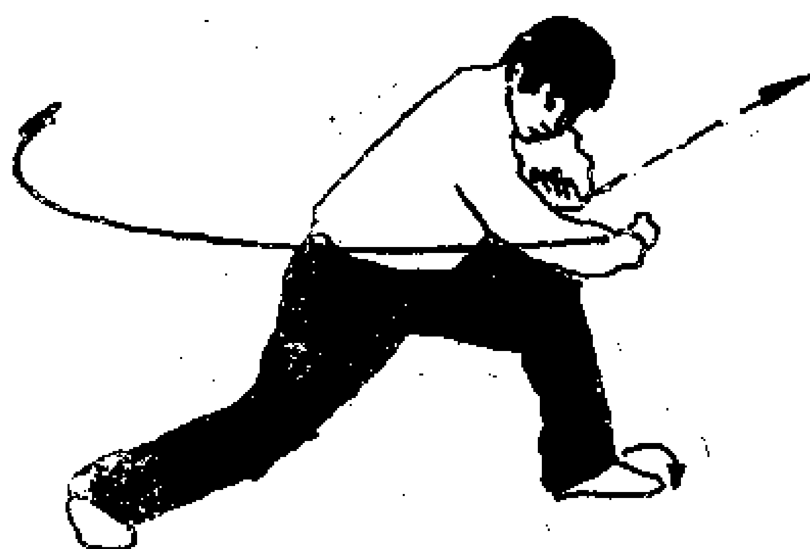


图3-44

（2）上动不停，左脚跟外蹬，身体重心猛然右移成右弓步，右臂随右移之势向右后方直臂横扫，拳眼朝上，左臂同时向左后分开（图3—45）。

用法：横扫跌系进身跌敌之要法，我撩挂敌腿敌如未跌，可乘其欲跌之势窜步进身以右腿管住敌双腿，使其欲走不能，速即以右臂横扫敌胸，使其跌倒（附图3—34）。

要点：进身封腿要快，横扫要猛。

32．倒鞭步

接上势，重心下沉，右膝下落成右跪步，右臂随

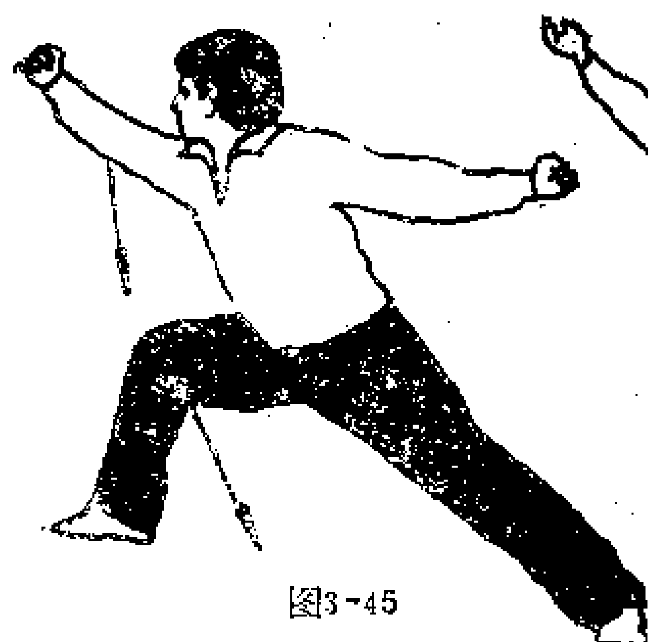
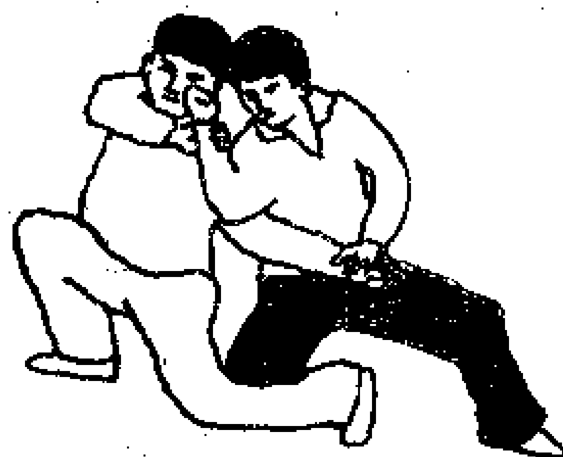

图3-45


图3-34

下跪之势屈臂坠肘，手心向上，左手成半握拳，自然下垂于体后，目视右侧方（图3—46）。

用法：倒輾步又名“罗膝跌”，是一种反跌技法。我横扫敌胸，敌如抓擒我臂，并以凭肘跌扛击我肘关节（如第二十四势我之用法），我需急速坠肘挤靠，并以右膝猛然下跪敌膝弯，使其跌仆（附图3—35）。


图3-46


图3-35

要点：坠肘及下跪要同时迅猛，身体重心应猛然沉于右臂及右膝上。

33.边步上惊拳

（1）接上势，上体略起，左脚向左侧方闪挪，右手向胸前回收，速即右脚向右前方上步，并以右拳向右侧方探击，拳背向外（图3—47、48）。



图3-47

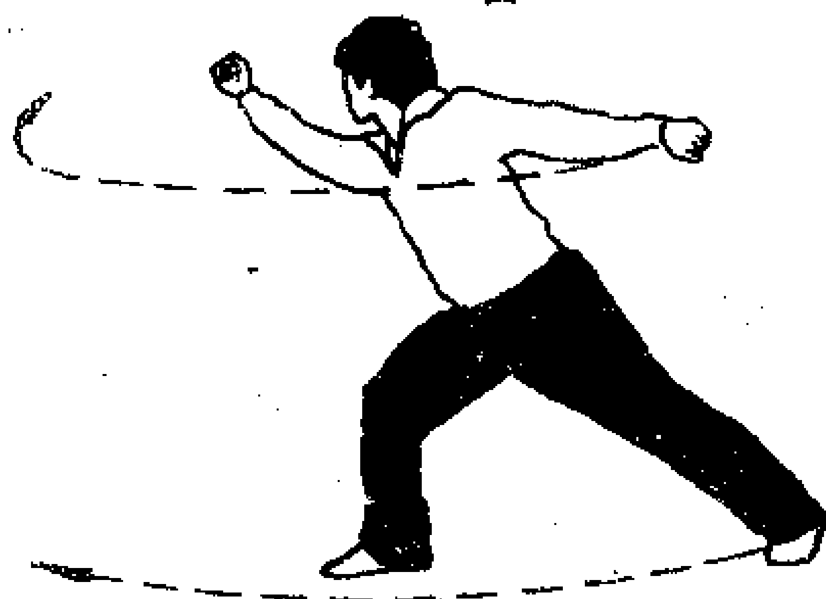


图3-48

（2）上动不停，左脚往前上步，速即左拳由体后往前向右侧贯击，拳面向右（图3—49），再以右拳向前连击，拳心向上（图3—50）。

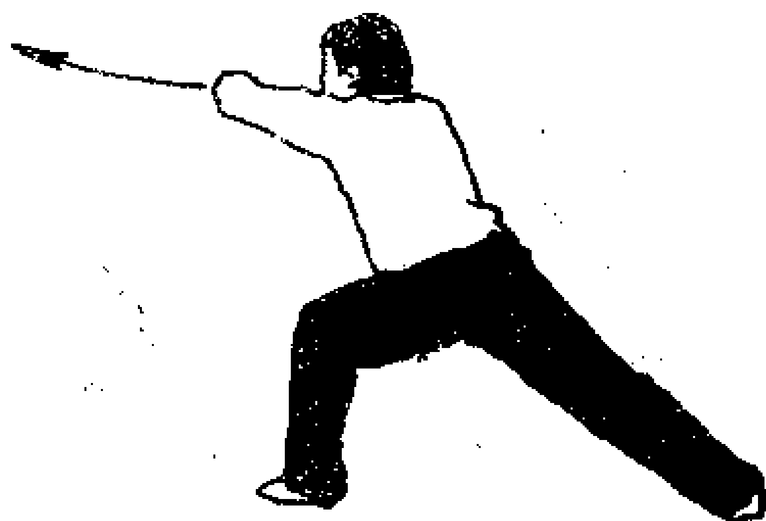


图3-49

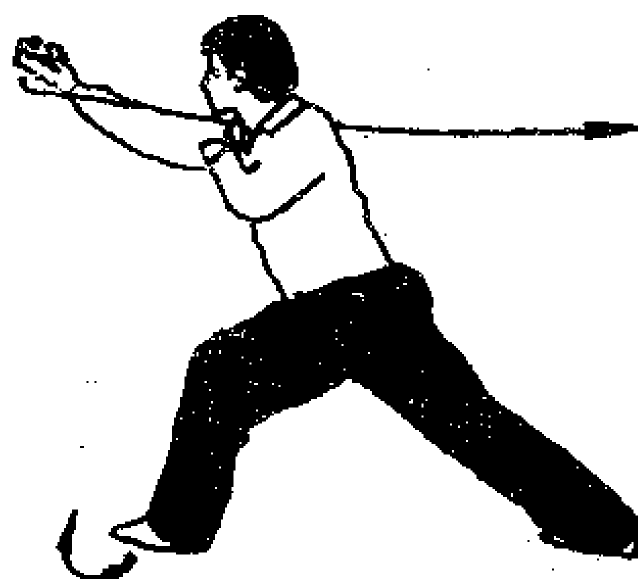
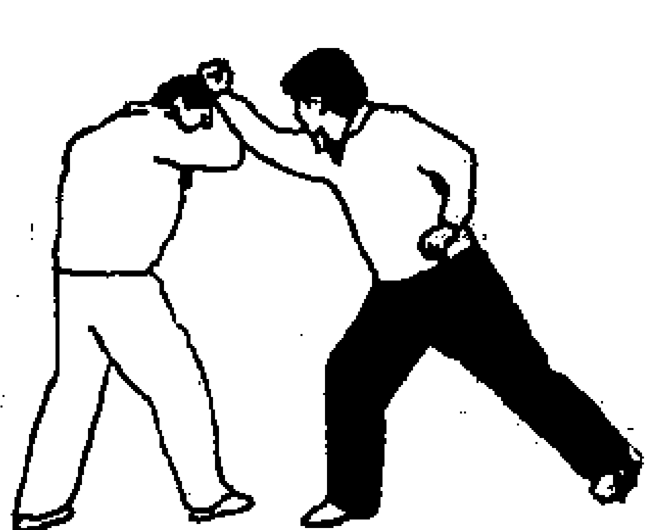
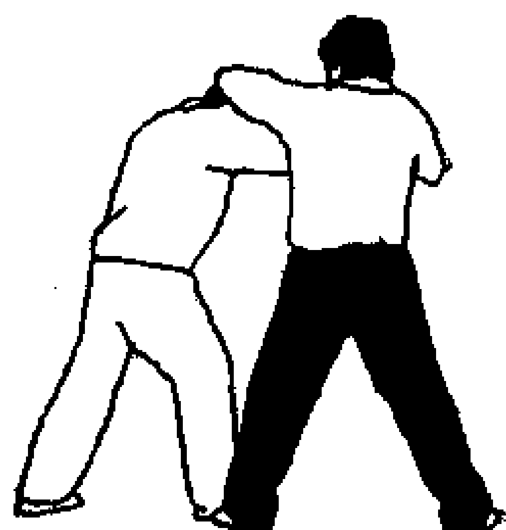


图3-50

用法：边步惊拳为闪让进击之法，敌从正面向我袭来，我避其来势，从其侧翼进身以左拳贯击其头，

再以右拳击其下颌（附图3—36、37、38）。

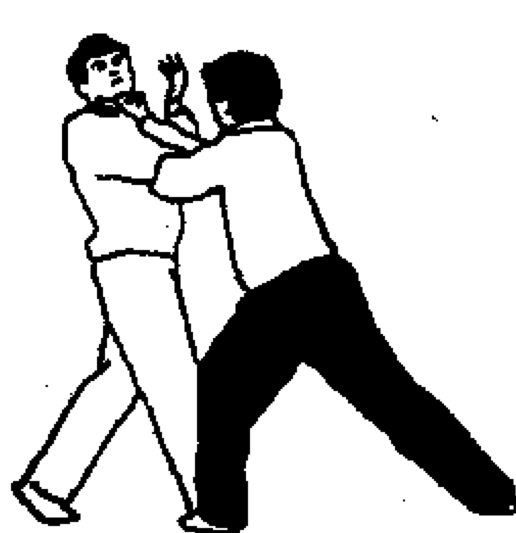

附图3-36

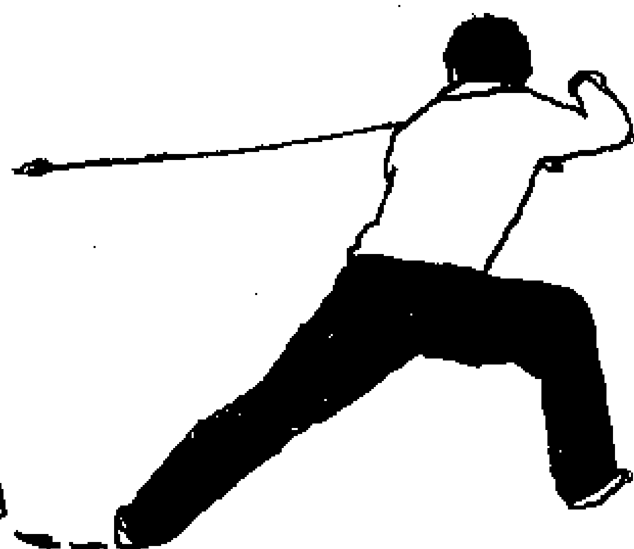

附图3-37

要点：闪挪进身要快，击打要连贯迅猛。

34.摇运和南

（1）接上势，左脚跟猛然外旋蹬地，身体回坐成右弓箭步。同时左臂内旋，随回坐之势向右侧牵拉，手心向下，左手护于右臂下（图3—51）。


附图3-38

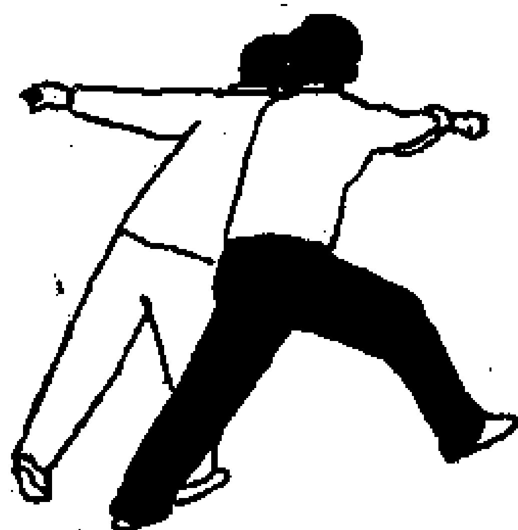

图3-51

（2）上动不停，身体重心猛然前移成左弓步，左手成和南拳（五指前两节内扣，与南拳中的"恙子拳"相似）向前叩击，目随左手（图3—52）。

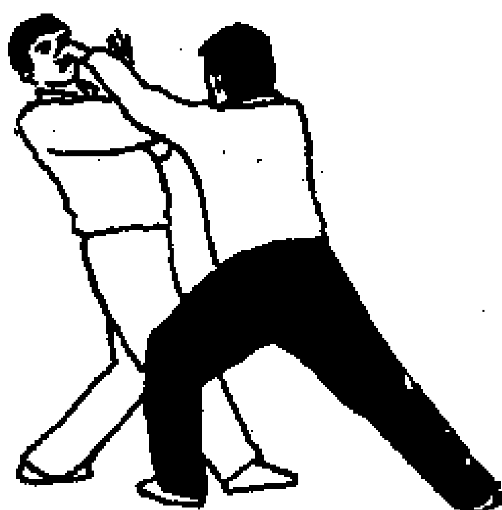


图3-52

用法：我闪身进击敌必格抓，我则就势采制其右腕。敌如向前挤靠，我则就势将其向右侧牵带，敌如回挣，我则前击其面（附图3—39、40）。



附图3-39



附图3-40

要点：采拿制腕不能抓得过紧，制住即可。拳谚云："擒拿拈法，随握随释，松者自逸，紧者自掣。"如果死拿硬抓，反易为敌所乘。

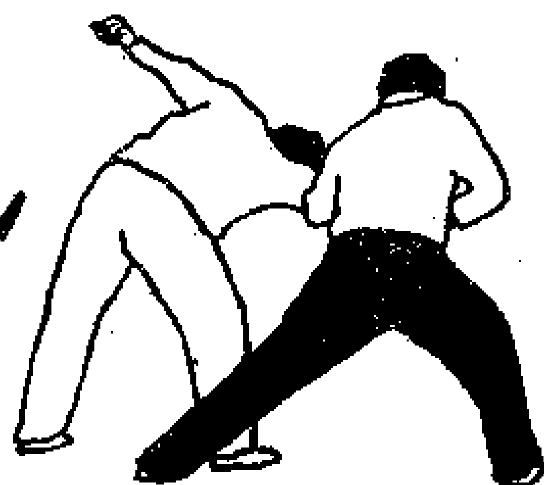
35.坠肘

紧接上势，左脚跟蹬地外旋，重心回坐成右弓箭步。同时，右手随拧转之势回收于右腰侧，左小臂内旋，随拧转之势向体前滚压，拳心向上，目视左前方（图3—53）。

用法：我叩击敌面，敌必上格，我则猛然回坐，以左小臂滚压敌右肘（附图3—41）。我攻敌上，下部必虚，敌如以腿膝转袭我下，我可后坐避闪，以肘臂砸击。



图3-53



附图3-41

要点：坠压要快，动作不宜过大，要沉肩坠肘。

36.披挂跌

接上势，左臂内旋成手心向下，由体前经右往上再向左侧方劈挂至左侧后，随即右臂也由右后方经上向前下劈至左膝外，手心向左，目随左手（图3—54）。

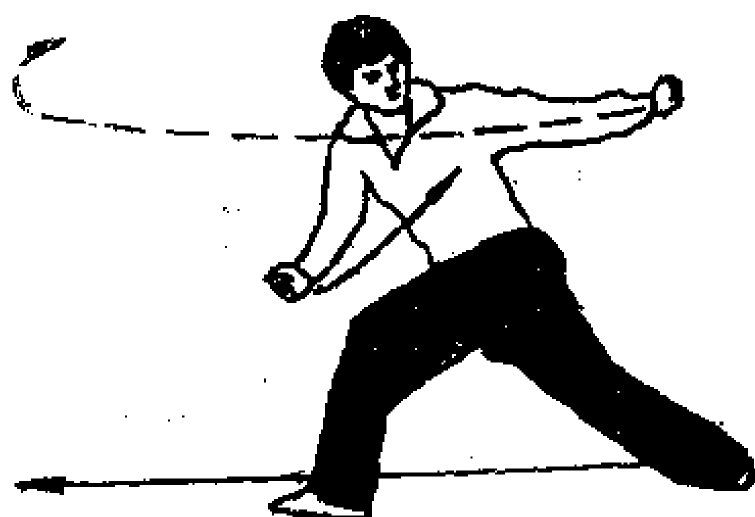
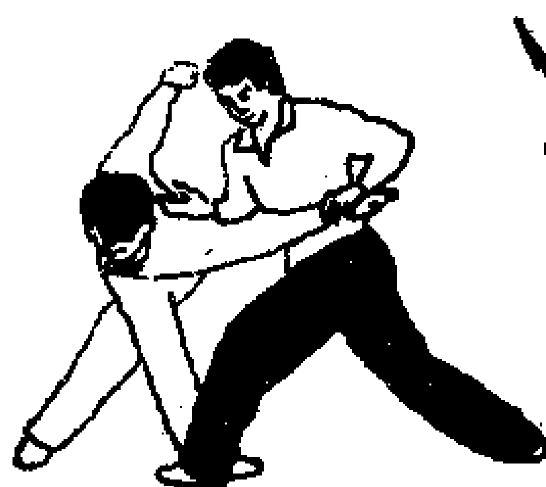


图3-54

用法及要点同第九势（附图3—42）。



附图3-42

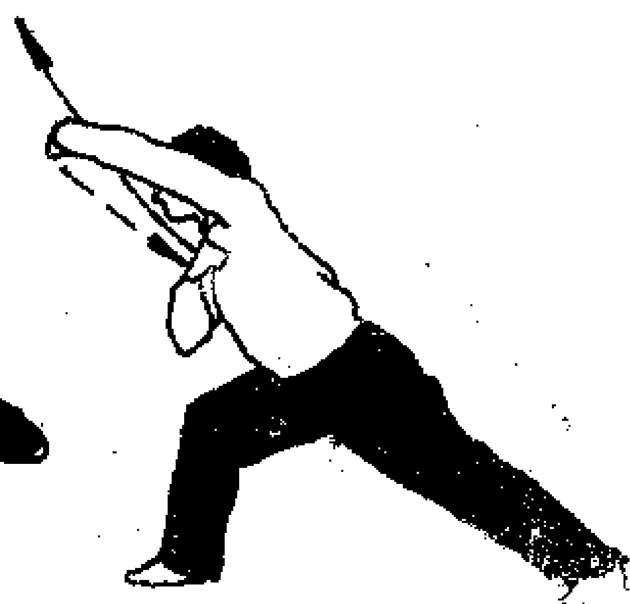


图3-55

37.上步卧牛

上动不停，右脚上步成右弓步，右手护于左腋下。同时左拳随上步之势由左后向右前方贯击，拳眼朝下，目视右前方（图3—55）。

用法：卧牛为连打带跌之法。拳经云："抢背卧牛双倒，遭着叫苦连天。"我劈压敌肘，敌必屈臂回挣，我则就势以劈压之手采制敌右腕，速即抢步进身封住敌右腿，并以左拳贯击敌面（附图3—43）。

要点：上步封腿要快，贯击要迅猛。上步时要向左拧腰关裆，贴身时要制住敌肘，以防肘击。同时还要以肘臂抵住敌肋，并用肩臂挤靠敌肩，形成敌背我顺之势，使其难以反击。

38.翻花掌

紧接上势，左拳变掌下按至胸前，右手变拳由胸前上翻前劈，拳心向上，目随右拳（图3—56）。

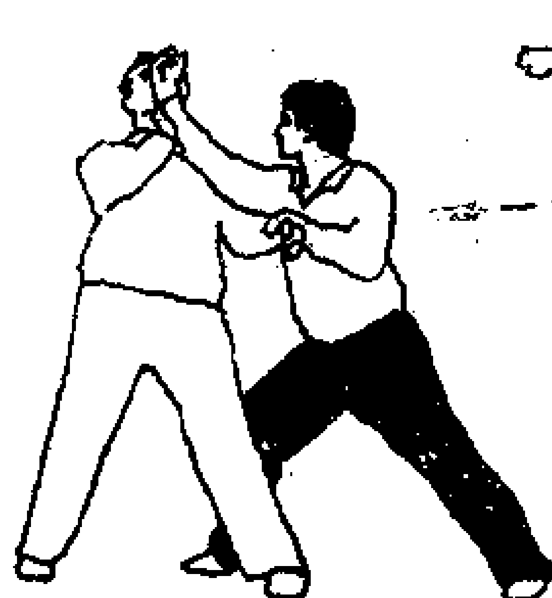

附图3-43


图3-56

用法：我贯击敌头，敌如格架，我则就势采按敌臂，速以右拳猛劈敌面（附图3—44）。

39.和南拳

上动不停，右腕内屈回翻，以和南拳（同南拳中的"羌子拳"）向前叩击（图3—57）。



附图3-44



图3-57

用法：我劈击敌面，敌如格挡，我则转腕下叩其额。

要点：转腕叩击要快，动作宜小。

40.提铲

紧接上势，腰身右拧，重心回坐于左腿成左屈膝丁字步。右小臂内旋回拉于头侧，手心向下，左手随后坐回拉之势向前下方铲击，拳心朝下，拳眼朝内，目视前方（图3—58）。

用法：我叩击敌面，敌如格抓，我则就势采制其

右腕，并以左拳铲击敌腹（附图3—45）。

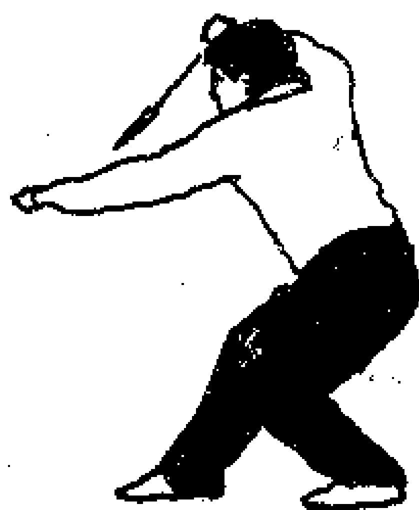
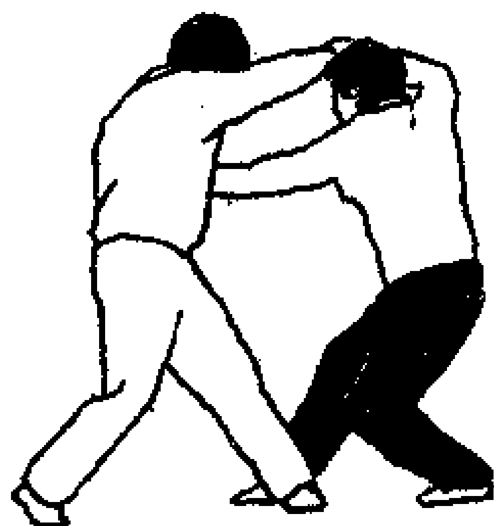


图3-58



附图3-45

要点：回坐时腰身要向右拧转，采拿及铲击要同时快速。

41.迎心拳

（1）紧接上势，左臂向体前回收，右拳外旋下沉于左拳上，拳心向上（图3—59）。

（2）上动不停，右脚向前挪进成右弓步，右拳随进步之势向前冲击，拳心朝上，左手护于胸前，手心向下，目视正前方（图3—60）。

用法：我铲击敌腹，敌必下挂，我则乘其下挂之势击其心腹（附图3—46）。

要点：右拳下沉时要含胸蓄力，冲拳要迅猛。

42.翻花手

紧接上势，右臂内旋回收于胸前，同时以左拳背

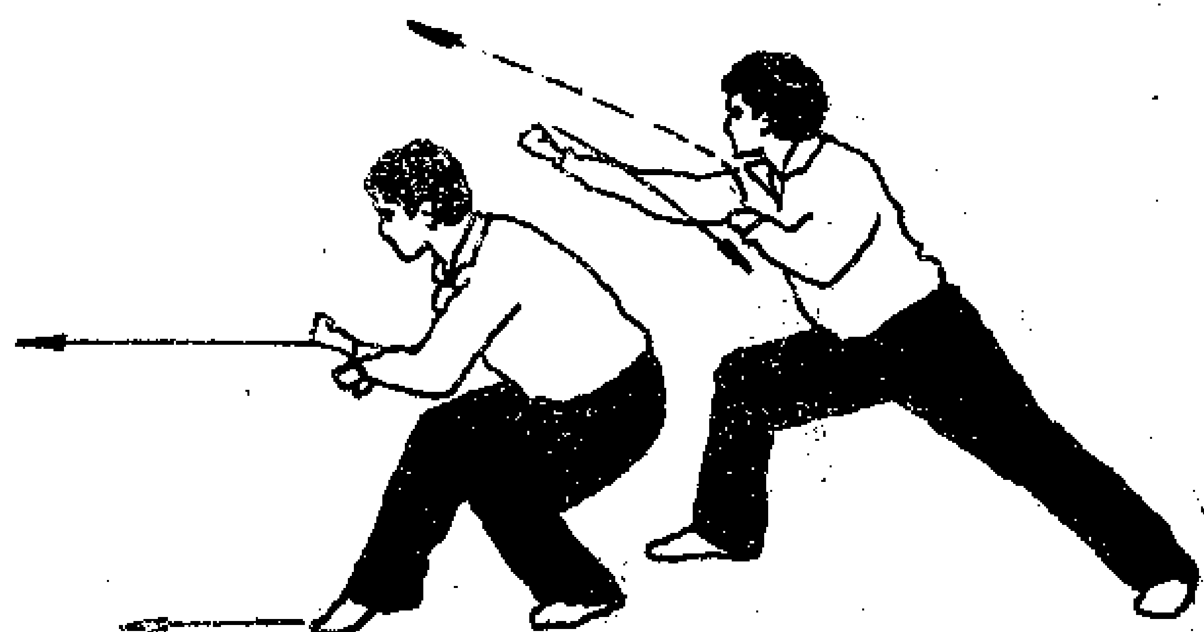
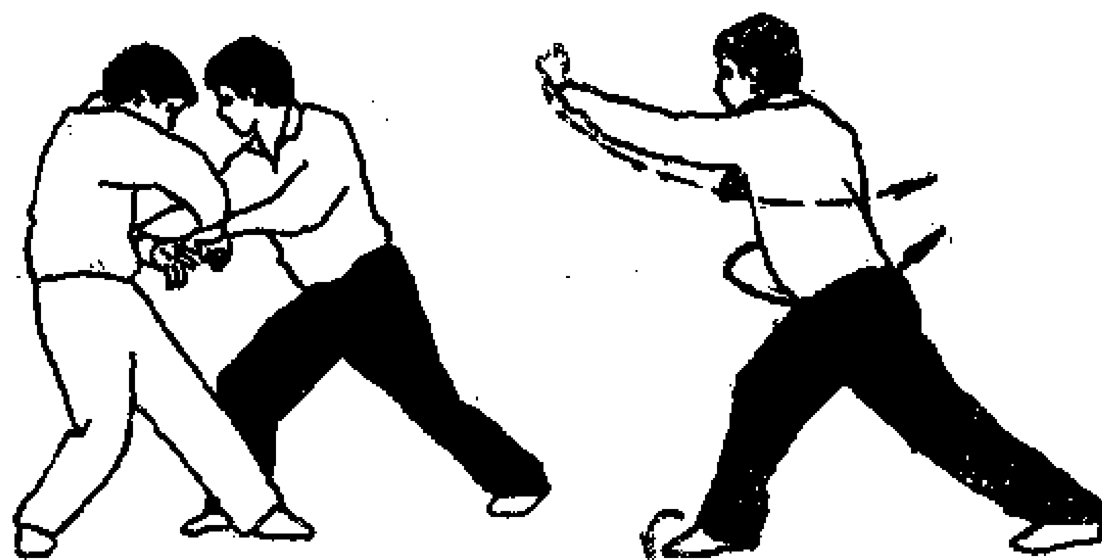


图5-59　　图3-60

向前崩击，拳背向外，目随左手（图3—61）。



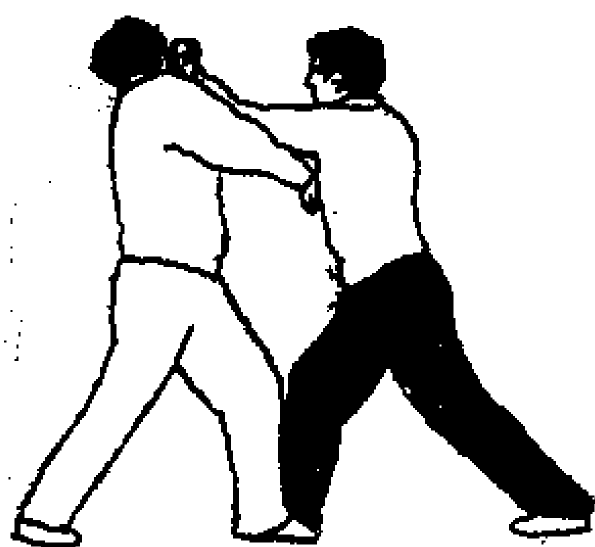
附图3-46　　图3-61

用法：我击敌心敌必下护，我则乘机猛击其面（附图3—47）。

要点：翻劈要迅猛，右臂要护住胸前，腰身要右拧，左肩要前顺。

43.凭肘

接上势，左腕内翻回拉，腰身猛然向左拧转成左弓步。右肩对左膝，右臂下垂，随拧转之势向左侧方扛击，目视右侧方（图3—62）。



附图3-47

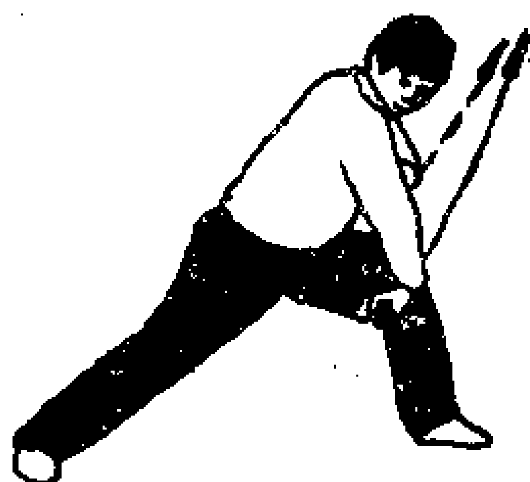


图3-62

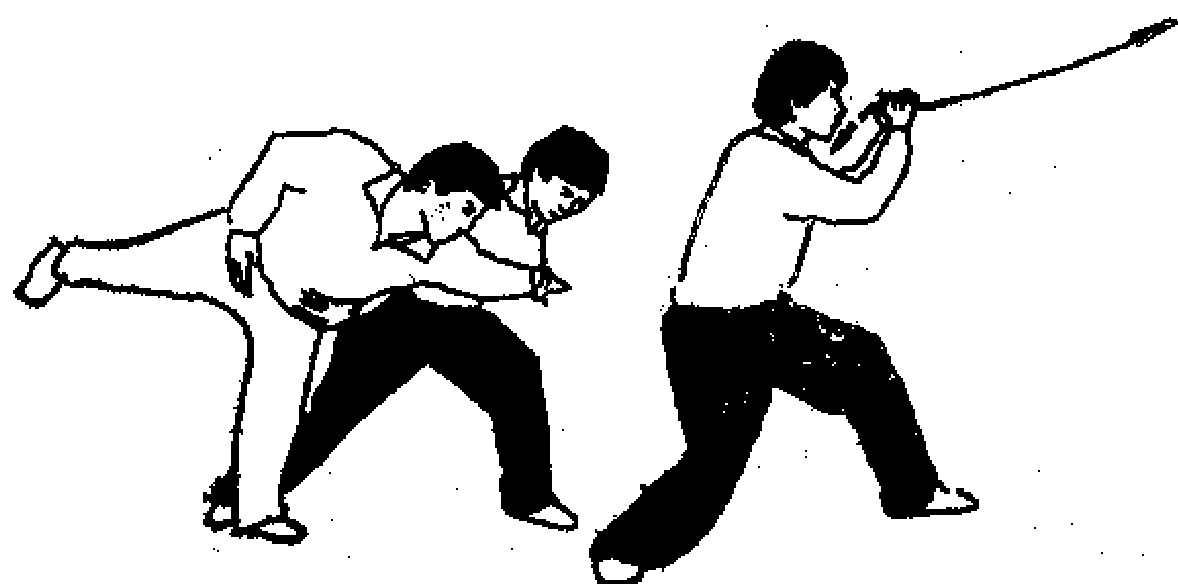
用法：我劈击敌面，敌如以手格架，我则就势采拿其左腕，将其向左侧牵拽。同时腰身猛然左转，以右肩猛扛敌左臂，使其肘关节受损（附图3—48）。

要点：拧腰转髋要快，扛击要猛。

44.回身迎面拳

（1）接上势，回头前看，双拳曲靠于胸前，拳心向内（图3—63）。

（2）上动不停，右拳猛然向前冲击，拳头内旋



附图3-48　　图3-63

成拳背向上，左拳随前冲之势回收于左肩侧，拳心向下（图3—64）。

用法：迎面拳为近身短打要法。多用于攻击敌方面部或下颌，此拳在现代拳击中又称直拳或重拳（附图3—49）。

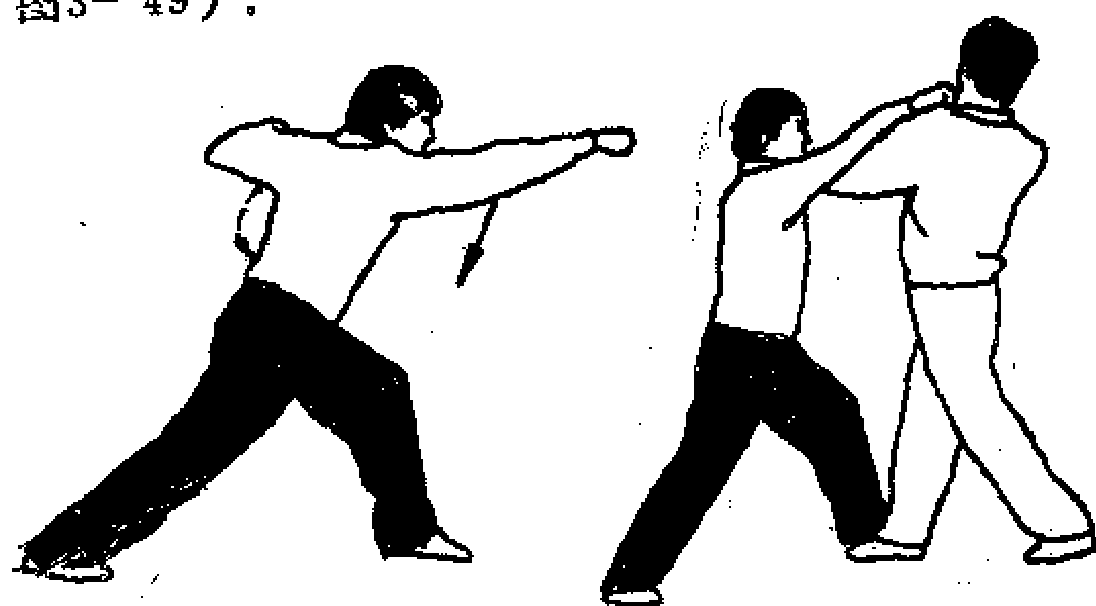


图3-64　　附图3-49

要点：出拳前应尽量将肩臂放松，冲拳要迅猛，腰身要尽量向左拧转，使之力达拳面。

45.坠肘

紧接上势，腰身左拧，重心猛然回坐于右腿成右屈膝丁字步，右小臂内旋随回坐之势向下坠压（图3—65）。

用法：我以拳冲击敌面，敌如转袭我下，我可就势坠肘下护。如我冲拳时敌抓格挤进，我即就势回坐坠肘滚压敌臂，使其跌倒（附图3—50）。

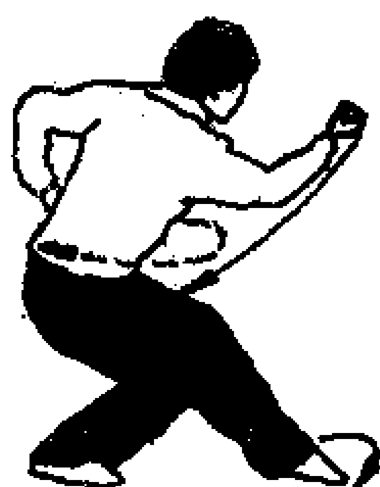
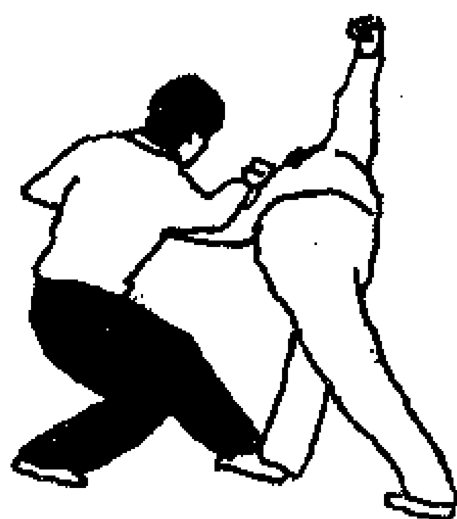


图3-65



附图3-50

要点：回坐及坠肘要同时、一致，腰身要尽量向左拧裹。

46.背桩

接上势，左脚跟外旋蹬地，腰身右拧成右弓箭步，右腕内旋回扭至右胸前，左臂内裹，随拧转之势向右侧扛击，目视左侧方（图3—66）。

用法：我坠压敌肘，敌如格抓，我可就势采拿其右腕，将其向我体右侧牵带，同时以左肩扛击敌右臂，使其跌倒（附图3—51）。

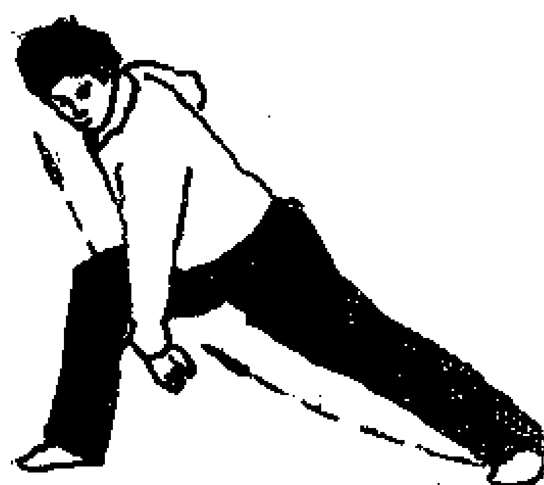
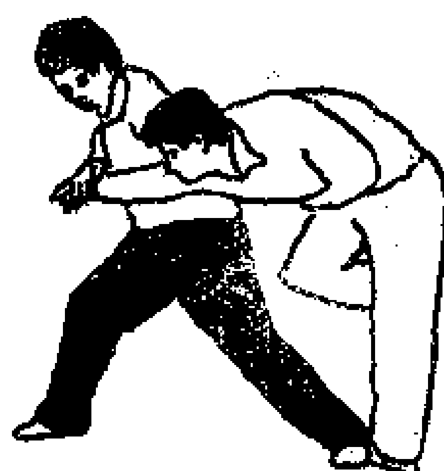


图3-66



附图3-51

要点：拧腰转髋要快，扛击要猛。

47.中守手

（1）接上势，右脚向右侧方闪挪，左拳经体前向右绕挂，右手护于胸前，左脚随右挪之势上提（图3—67）。

（2）上动不停，左脚向右前方落步，脚尖内扣，右脚屈膝成丁字步，左拳随落步之势向左前方伸出，目视左前方（图3—68）。

用法：中守手在拳经中又称"中四平"，拳经云："中四平势实推固，硬攻进快腿难来。双手逼他单手，短打以熟为乖。"中四平是短打中的基本架势，高矮适中，闪挪灵便，长短相依，易守易攻。

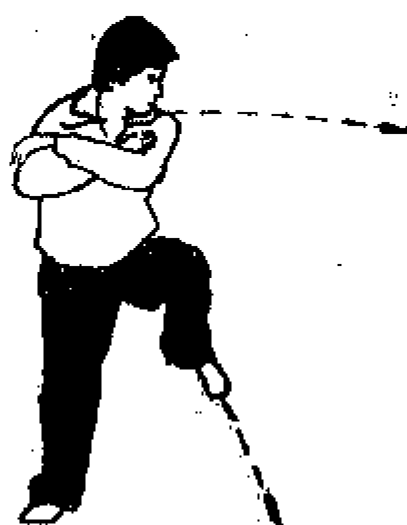


图3-67

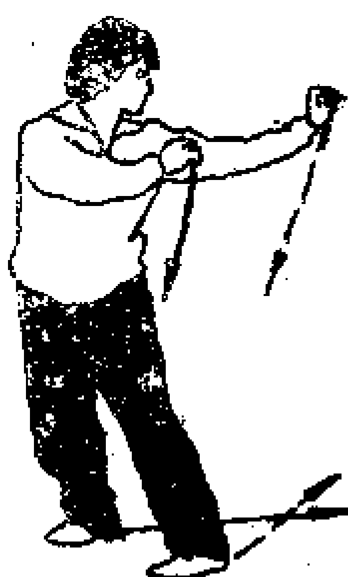


图3-68

要点：扣膝关裆，拧腰坐髋，心静体松，侧身对敌。

收势：上体直起，左脚向左前方上步，右脚向左脚靠拢并步，两臂下垂于体侧，还原成立正姿势，目视正前方（见图3—1）。